



Universidade de Aveiro  
2016

Departamento de Comunicação e Arte

SÍLVIA DE FÁTIMA  
SERRA FERNANDES  
GOMES

*CRISOM MEDITARE*: UM ESTUDO QUE UNE  
MÚSICA E MEDITAÇÃO

SÍLVIA DE FÁTIMA  
SERRA FERNANDES  
GOMES

*CRISOM MEDITARE*: UM ESTUDO QUE UNE  
MÚSICA E MEDITAÇÃO

Dissertação/Projeto apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Música, realizada sob a orientação científica da Professora Doutora Sara Carvalho Aires Pereira, Professora Auxiliar do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro



Universidade de Aveiro  
2016

Departamento de Comunicação e Arte

Dedico este projeto ao meu pai, *Manuel da Cruz Fernandes*

o júri  
presidente

Prof. Doutor Jorge Manuel Salgado de Castro Correia  
professor associado da Universidade de Aveiro

Doutor(a) Clarissa Gomes Foletto

Prof. Doutora Sara Carvalho Aires Pereira  
professora auxiliar da Universidade de Aveiro





## agradecimentos

Agradeço a todos aqueles que direta ou indiretamente me auxiliaram na realização deste projeto.

Agradeço à minha orientadora pela paciência que teve durante todo o projeto.

Agradeço aos participantes pela vontade e dedicação que tiveram ao longo deste período.

Agradeço à filha pela compreensão que teve nas horas em que não lhe pude dar tanta atenção.

Agradeço ao marido pela força que me deu ao longo de todo o trabalho.

Agradeço aos braços direitos e esquerdos pela disponibilidade.

Agradeço a todos os autores dos livros pelos ensinamentos que me ofereceram.

Agradeço ao Universo pela alegria que senti com a realização deste projeto.

Agradeço a mim pela vontade de querer crescer e aprender mais e mais.

palavras-chave

Música, Meditação, Som, Terapia, Stress, Saúde

resumo

O presente projeto propõe desenvolver uma abordagem que une meditação e música, e tem como intuito facilitar e intensificar o processo meditativo, auxiliar os profissionais na orientação e execução musical, bem como, proporcionar benefícios a nível da saúde aos praticantes, principalmente a libertação de stress.

Para que este projeto fosse possível foi elaborado inicialmente um enquadramento teórico sobre meditação e a música enquanto terapia, técnicas usadas anteriormente como libertadoras de stress. Seguidamente, foi escrita a peça musical com uma estrutura meditativa: a *Crisom Meditare*; e foi feita uma descrição de toda a sua construção musical. Depois foi realizado um estudo durante 6 sessões semanais, a 11 praticantes, onde foram trabalhadas 3 técnicas com a mesma estrutura meditativa, mas com uma abordagem musical e auditiva diferente: 1) com *Crisom Meditare Passive*; 2) sem acompanhamento musical/sonoro; 3) acompanhada de uma música/som de cd. Em cada uma destas 6 sessões foram recolhidos todos os elementos necessários sobre as impressões obtidas pelos participantes durante as práticas, bem como a avaliação das frequências cardíacas e a avaliação da intensidade da dor.

Estas sessões tiveram como objetivo comparar as diferentes abordagens a fim de compreender: 1) a importância da música na prática meditativa; 2) se *Crisom Meditare Passive* facilitaria e intensificaria o processo meditativo aos seus praticantes/ouvintes; bem como se poderia auxiliar o profissional na orientação da prática; 3) e a nível da saúde perceber quais os benefícios que esta prática proporcionaria nos seus praticantes/ouvintes, nomeadamente no que respeita à libertação do stress, à diminuição da frequência cardíaca, e à diminuição da intensidade da dor crónica.

Na parte final do Capítulo II foram apresentados, analisados e discutidos todos os dados recolhidos e, apresentadas as respetivas conclusões.

Após a análise e a discussão dos dados recolhidos, todos os objetivos desenvolvidos neste projeto foram concretizados com sucesso, concluindo-se que a união da música e meditação através da peça *Crisom Meditare Passive* foi a que mais facilitou e intensificou a prática meditativa quando comparada com as práticas sem música/som e com música/som de cd. Verificou-se também que a *Crisom Meditare Passive* é uma prática que auxilia na libertação de stress, diminui a frequência cardíaca e intensidade da dor dos participantes/ouvintes.



keywords

Music, Meditation, Sound, Therapy, Stress, Health

abstract

This project aims to develop an approach that combines meditation and music, and has the intention to ease and enhance the meditative process, help professionals in guidance and musical performance as well as provide benefits in terms of health practitioners, especially stress relief.

For this project to be feasible was prepared, first, a theoretical framework on meditation and music as therapy techniques previously used as stress liberators. Then the piece of music was written with a meditative structure: *Crisom Meditare*; and the description was made of all musical construction. Then a study was conducted with 6 weekly sessions to 11 practitioners, where they were presented three different techniques with the same meditation structure but with a different musical and hearing approach: 1) *Crisom Meditare Passive*; 2) the same structure without meditative music / sound accompaniment; 3) the same accompanied meditative structure of a song / CD sound. In each of these 6 sessions were collected all the necessary information about the impressions obtained by the participants during the practice and the evaluation of heart rate and the assessment of pain intensity. These sessions were designed to compare the different approaches in order to understand: 1) the importance of music in meditation practice; 2) if the *Crisom Meditare Passive* would ease and intensify the meditative process to its practitioners / listeners; as well as if it would help the professional in the practical guidance 3) and when it comes to health: what benefits this practice would provide in its practitioners / listeners, particularly in relation to the release of stress, decreased heart rate, and decreased intensity of chronic pain. In the final part of Chapter II were presented, analyzed and discussed all the collected data and presented the respective conclusions.

After analysis and discussion of the data collected concluding that the union of music and meditation through the part *Crisom Meditare Passive* eases and intensifies the meditative practice when compared to without music/sound practices and music/sound played on a CD. It was also verified that the *Crisom Meditare Passive* is a practice that helps release stress, lowers heart rate and pain intensity of the participants.





<b>Índice.....</b>	<b>9</b>
<b>Introdução.....</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo I – Enquadramento Teórico.....</b>	<b>13</b>
<b>1.1</b> A importância da meditação e música como técnicas terapêuticas na libertação do stress.....	<b>13</b>
<b>1.2</b> Atuação da Meditação e Musicoterapia no corpo humano.....	<b>19</b>
<b>Capítulo II – Projeto de Investigação.....</b>	<b>23</b>
<b>2.1</b> Apresentação do Projeto de Investigação.....	<b>23</b>
<b>2.2</b> Apresentação da obra <i>Crisom Meditare</i> .....	<b>25</b>
2.2.1 Estrutura meditativa.....	<b>25</b>
2.2.2 Âncora.....	<b>29</b>
2.2.3 Abordagem musico(terapêutica) .....	<b>30</b>
2.2.4 Instrumentos musicais.....	<b>31</b>
2.2.5 Instrumentos musicais.....	<b>31</b>
2.2.6 Tempo e duração.....	<b>31</b>
2.2.7 Posturas.....	<b>32</b>
2.2.8 Execução.....	<b>32</b>
2.2.9 Profissional.....	<b>32</b>
2.2.10 Público.....	<b>32</b>
<b>2.3</b> Apresentação das sessões.....	<b>32</b>
<b>2.4</b> Apresentação dos participantes.....	<b>34</b>
2.4.1 Sessão nº 1.....	<b>34</b>
2.4.2 Sessão nº 2.....	<b>35</b>
2.4.3 Sessão nº 3.....	<b>36</b>
2.4.4 Sessão nº 4.....	<b>37</b>
2.4.5 Sessão nº 5.....	<b>38</b>
2.4.6 Sessão nº 6.....	<b>39</b>
<b>2.5</b> Apresentação dos dados recolhidos.....	<b>39</b>
2.5.1 Descritivo inicial.....	<b>40</b>
2.5.2 Avaliação frequência cardíaca.....	<b>42</b>

2.5.3	Avaliação frequência da intensidade da dor crónica.....	<b>43</b>
2.5.4	Partilhas de Grupo.....	<b>44</b>
2.5.5	Descritivo final.....	<b>53</b>
2.5.6	Entrevista semiestruturada.....	<b>56</b>
<b>2.6</b>	<b>Análise e discussão dos dados recolhidos.....</b>	<b>63</b>
 <b>Conclusões.....</b>		 <b>77</b>
 <b>Anexos.....</b>		 <b>79</b>
 <b>Referências Bibliográficas.....</b>		 <b>217</b>



## Introdução

Desde os meus 16 anos de idade pude vivenciar diferentes técnicas de meditação. Enquanto praticante fui-me deparando com algumas dificuldades de concretização. Na verdade algumas dessas práticas o objetivo não era alcançado. Por exemplo, nas técnicas de meditação onde não existia qualquer acompanhamento sonoro, sentia-me frustrada eram práticas totalmente monótonas, e até mesmo enfadonhas. De igual modo, em algumas das práticas em que a meditação era acompanhada com música gravada em cd, senti que a música nem sempre se enquadrava com o exercício pretendido, o que dificultava a realização do mesmo. Senti ainda dificuldades em outras técnicas de meditação, onde os orientadores dispunham de uma grande quantidade de instrumentos musicais ao vivo, mas aparentemente usavam-nos de forma aleatória, improvisando, o que gerava em mim algum desconforto auditivo, pois toda a minha formação principal é da área musical. Depois de realizar algumas formações na área da meditação, comecei a sentir uma necessidade de encontrar uma solução que facilitasse uma pratica meditativa quer para os praticantes, quer para os orientadores. Refletindo sobre este problema, surge a ideia de aliar a música à meditação, criando uma peça musical com uma estrutura meditativa, tocada ao vivo e que possa vir a ser usada pelos diferentes profissionais. Como compositora seria um desafio criar uma obra musical com uma estrutura meditativa que pudesse auxiliar não só a orientação das minhas práticas, como também a execução instrumental e a orientação da prática de outros profissionais. Tentei também explorar estruturas e fragmentos musicais que facilitassem e intensificassem todo o processo meditativo aos praticantes e também que pudessem vir a auxiliar o mal do século stress. Para que esta ideia se torna-se objetiva comecei por pesquisar temas como: meditação, musicoterapia, stress, neurociências que culmina na a primeira parte deste projeto, no Capítulo I onde é feito um enquadramento teórico das áreas meditação e música enquanto terapias na libertação do stress, bem como a atuação destas técnicas no corpo humano.

O Capítulo II divide-se em duas partes. Na primeira parte é apresentada a peça musical *Crisom Meditare Passive* que será usada posteriormente no estudo. Na segunda parte foi desenvolvido um estudo, cujos objetivos foram compreender: 1) a importância da música na prática meditativa; 2) se a *Crisom Meditare Passive* auxilia o profissional na orientação da prática, facilita e intensifica o processo meditativo aos seus praticantes/ouvintes; 3) e a nível da saúde: quais os benefícios que esta prática

proporciona nos seus praticantes/ouvintes, nomeadamente no que respeita à libertação do stress, à diminuição da frequência cardíaca, e à diminuição da intensidade da dor crónica. Para concretizar estes objetivos foram realizadas 6 sessões semanais com 11 praticantes. Durante estas 6 semanas consecutivas foram apresentadas 3 abordagens meditativas diferentes: 1) orientação com *Crisom Meditare Passive*, peça musical com uma estrutura meditativa; 2) orientação da mesma estrutura meditativa, mas sem acompanhamento de qualquer meio musical/sonoro; e 3) orientação da mesma estrutura meditativa com acompanhamento de uma música/som de cd, escolhida aleatoriamente. Em cada uma destas sessões foram recolhidos todos os dados necessários sobre as impressões obtidas pelos participantes durante as práticas, bem como a avaliação das frequências cardíacas e a avaliação da intensidade da dor. Por fim, na parte final do Capítulo II, foram apresentados, analisados e discutidos todos os dados recolhidos e apresentadas as respetivas conclusões.





## Capítulo I – Enquadramento Teórico

### 1.1 A importância da meditação e música como técnicas terapêuticas na libertação do stress

O stress é um dos grandes causadores de doenças na sociedade atual (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8). Entendemos stress como uma reação natural do nosso corpo (sistema nervoso autónomo), perante uma situação de medo ou perigo. Neste momento, todos os sistemas fisiológicos, reagem para que o corpo consiga realizar uma atividade/ação em sua defesa (9) (10) (11) (8) (12). Este momento é definido cientificamente por *estado de luta-fuga*<sup>1</sup> (10) (11) (8) (12). O excesso dos impulsos cerebrais<sup>2</sup> (2) (6) (13), desencadeiam um aumento da produção hormonal das glândulas de stress (ou sobrevivência) (2) (10) (11), tal como a adrenalina e o cortisol<sup>3</sup>. As hormonas stressantes, quando produzidas continuamente, podem provocar desequilíbrios a nível cerebral (2) (10) (11). Quando o sistema nervoso (cérebro) entra em desequilíbrio, as mensagens enviadas aos sistemas fisiológicos através da espinhal medula<sup>4</sup> deixam de ser sincronizadas e irão comprometer a curto e longo prazo a nossa saúde (2) (11). Dispenza (2012) afirma que neste estado o corpo torna-se uma orquestra sinfónica desafinada (2), tornando as pessoas extremamente ansiosas, assoberbadas, agressivas, confusas, atarefadas, stressadas, preocupadas, tristonhas, inseguras, deprimidas, medrosas, frustradas, expectativas (14) (15) (2) (16) (7) (12). Estes desequilíbrios podem gerar outros problemas a nível de saúde, nomeadamente: problemas cardiovasculares (como arritmia e tensão alta), problemas de digestão, problemas respiratórios, problemas imunológicos; e quando as defesas do corpo ficam enfraquecidas novas patologias podem surgir (2) (11). É certo que estas doenças e desequilíbrios poderão surgir

---

<sup>1</sup> *Estado de luta-fuga* é um estado de alerta, excitação e agitação mental. É definido cientificamente pelo momento em que o nosso cérebro produz ondas cerebrais beta de alta frequência (são emitidas entre 22 a 50 impulsos cerebrais por segundo) (2) (13) (8).

<sup>2</sup> *Impulsos Cerebrais* são ondas elétricas ou químicas, produzidas pelas células nervosas, que recebem e enviam mensagens do cérebro para o corpo ou do corpo para o cérebro (30) (2) (6) (13) (19). Estes impulsos são medidos através dos eletroencefalogramas (14) (15) (2) (13), classificando as ondas que o cérebro produz em quatro categorias (2) (6) (13), são elas: ondas beta – onde existe uma atividade cerebral entre 13 a 50 impulsos por segundo; alfa – 8 a 12 ips; teta – 4 a 8 ips; delta 0,5 a 4 ips (2) (13) (21).

<sup>3</sup> As hormonas da *adrenalina* e *cortisol* são responsáveis por ativar os batimentos cardíacos, estimular os nervos, contrair os músculos, acelerar a respiração (13) (9) (10) (11).

<sup>4</sup> *Espinhal Medula* conjunto de nervos que se encontram ao longo da coluna vertebral e fazem a ligação de todo o corpo e cérebro (2).

independentemente do stress, no entanto, não podemos deixar de realçar que quando o nosso cérebro está em equilíbrio a probabilidade de irmos a ter doenças é bem diminuta, ou, pelo menos, tais doenças não se manifestarão tão intensamente (2) (6). Embora o corpo e mente-cérebro estejam interligados, podemos libertar os pensamentos que geram stress (ondas beta) e ter uma vida muito mais equilibrada (14) (2) (16) (4) (6) (17). Técnicas de **meditação**<sup>5</sup> e **musicoterapia**<sup>6</sup>, foram usadas desde os nossos primórdios (14) (6) (18) (7), até aos dias de hoje como auxílio para a libertação de stress (14) (15) (16) (3) (4) (6) (17) (12). Através destas técnicas podemos desligar-nos do excesso de pensamentos desordenados, e desta forma, deixar o nosso cérebro trabalhar livremente (16) (6), restabelecendo o corpo dos desequilíbrios causados pelo stress (2) (6). McClellan (1994) refere que “quando o corpo relaxa, a frequência ondulatória do cérebro diminui; quando a frequência ondulatória cerebral diminui, o corpo relaxa” (McClellan, 1994, p.49). Com treino e disciplina conseguimos atingir um relaxamento corporal (14) (6) (19) (13) (12) e uma diminuição gradual dos impulsos cerebrais (14) (6) (7), transformando-o em estado beta<sup>7</sup> de alta frequência, num ritmo bem mais tranquilo como o estado delta<sup>8</sup> (2) (6) (20) (12), ou seja, um estado meditativo<sup>9</sup> (14) (6).

---

<sup>5</sup> Define-se *meditação* como sendo a técnica usada para meditar e conseguir atingir um estado meditativo (14) (15) (16) (3) (21) (22) (23) (7) (19) (11). Assim, meditar é o exercício que se faz ao exercitar a mente/cérebro com as técnicas de meditação (14). Meditar muitas vezes é descrito como: dominar a mente (16), controlar a mente, programar a mente (19), treinar a mente (15), exercitar a mente (11), silenciar a mente (16), desligar a mente (22), aquietar a mente (16), acalmar a mente (7) ou simplesmente observa-la (23). Nas técnicas de meditação é importante vivenciar o momento, aceita-lo, compreende-lo, transformar o nosso interior, e tudo que parecia impossível inicialmente tornar-se-á fácil, tendo sempre em conta que é preciso treino, persistência, disciplina e continuidade para que se consigam alcançar os objetivos (14) (15) (24) (16) (22) (23) (7) (19).

<sup>6</sup> Entendemos *musicoterapia* como um processo musical, interpessoal e interdisciplinar, onde a música (arte e ciência) é o meio para atingir um fim (25) (26) (17). Aqui a música poderá ser usada através da improvisação, execução, composição ou audição (17).

<sup>7</sup> As *ondas cerebrais BETA* são definidas como um estado consciente que acontece quando fazemos exercício, estudamos, trabalhamos, aprendemos, analisamos, o estado beta será o oposto do estado delta ou meditativo (2) (5) (10).

<sup>8</sup> *Ondas cerebrais DELTA* produzem uma vibração lenta, “(...) sem movimentos binoculares sincrónicos rápidos” (Vieira, 2008, p. 505). É uma vibração cerebral inata em crianças desde o seu nascimento até aos 2 anos de idade, é um momento onde não há padrões definidos, conceitos, julgamentos, críticas, comparações (2). É um estado como o verdadeiro sono profundo e reparador (12), onde o funcionamento do córtex-frontal – zona do cérebro responsável produzir pensamentos – é muito baixo (2). Aqui acedemos à essência, ou ao inconsciente da mente humana (13). Neste estado existe: 1) uma redução da produção da hormona cortisol (13) – conhecida por causar o stress e o envelhecimento; 2) um aumento da libertação da hormona somatotrofina (13) – que auxilia no crescimento, na regeneração celular e na cura; 3) atinge-se um estado de relaxamento bem profundo (12) alerta mas diferente da vigília (14) (15) (28) (7). As ondas delta são conseguidas com a técnica de meditação continua e regular, onde o cérebro produz os impulsos cerebrais necessários para manter a hemóstase (equilíbrio) do corpo físico, como por exemplo os batimentos cardíacos e a respiração (2). As onda delta, também de conseguem quando se ouve uma música relaxante (6).

<sup>9</sup> Segundo McClellan (1994), existem 19 estados alterados de consciência e 1 estado de vigília, o “normal”. Dentro dos 19 estados alterados de consciência encontra-se o estado *Estado*



O estado meditativo conseguido através de técnicas de meditação e também técnicas de musicoterapia (14) (6), é um estado de equilíbrio entre o estado de alerta mental (15) (16) (14) (6) e o estado de relaxamento mental (15) (16) (7). Como descreve Cardoso (2015) o estado meditativo é bem diferente do sono e do estado induzido por algumas medicações psicotrópicas. É um estado oposto à ansiedade (15). Cientificamente falando, o estado meditativo é o momento em que existe uma grande diminuição dos impulsos cerebrais, momento em que o nosso cérebro produz unicamente ondas cerebrais delta (sinapses cerebrais entre 0,5 e 4 impulsos por segundo) (14) (2) (13) (21). Neste estado, o nosso cérebro funciona sem a interferência da mente, sem o pensamento elaborado, analítico, comparativo e sem julgamento, mantendo apenas o funcionamento do corpo em equilíbrio (2) (6) (13) (12). Dispenza (2012) considera que o estado delta é um estado intrínseco (natural) em cada um de nós desde o nosso nascimento (2), já McClellan (1994) fala da nossa frequência natural (6) para referir o mesmo estado. Mas com o crescimento, a aprendizagem e a assimilação, a nossa essência (estado natural ou frequência natural) vai-se transformando e cada vez que o nosso cérebro armazena informação começa a produzir ondas cerebrais mais ativas, evoluindo do estado cerebral delta para um estado beta (2). A meditação e musicoterapia vai ajudar-nos a voltar ao nosso estado natural (14) (2) (6). A prática não seja tarefa fácil e no início surge a frustração (14) (16) (6), pois para sair de um estado beta, onde a única realidade é a exterior e muitas vezes está distorcida<sup>10</sup>, é necessário começar por desenvolver outros estágios primários como o estado alfa<sup>11</sup> (2) (3) (7) (13) (12), que é alcançado apenas com treino, dedicação e motivação (16). No estado alfa a consciência interna expande-se, a ansiedade desaparece e a energia criativa começa a fluir (2) (6) (13). Os praticantes costumam descreve-lo através de sensações como: ver luzes e imagens, encontrar soluções para os problemas (14) (6). Neste estado o mundo interior da fantasia (criatividade) e o mundo exterior confundem-se num só, criando uma sensação de paz e bem-estar (2). Com o tempo e com mais prática ainda é possível atingir outros estágios como as ondas teta<sup>12</sup>, onde se acessa às memórias do subconsciente como flashes passageiros (13) e aqui é possível reprogramamos

---

*Meditativo*, que é induzido ou estimulado por técnicas de meditação e músicas específicas de relaxamento (6).

<sup>10</sup> *Realidade distorcida* é definida como ondas beta alta frequência (2).

<sup>11</sup> *Ondas alfa* é o estágio seguinte das ondas cerebrais, são um estado de alerta, mas passivo (19). Este estado é conseguido com a prática de hipnose, yoga, psicoterapia, musicoterapia e nas primeiras meditações (5) (10).

<sup>12</sup> *Ondas teta* é um estado de relaxamento semelhante ao sono acordado (10), sem raciocínio crítico (2). Este estado é conseguido com a hipnose e com a técnica da meditação e música como terapia (12) (5) (10).

comportamentos como: abandono de vícios, a libertação de traumas, e a criação de novas condutas morais (14) (16) (6) (13); e à posteriori as ondas delta.

Para que os cientistas pudessem compreender estes diferentes estágios mentais, bem como os benefícios das técnicas de meditação e musicoterapia, a partir dos anos 70 (22) (23) (15) (2) (24) (16) (4) (6) (12) realizam vários estudos científicos usando "(...) eletroencefalogramas, tomografias cerebrais, dosagens de hormônios e inúmeros outros métodos de pesquisa científica" (Davich, 2010, p.25), que revelaram a importância de praticar meditação e outras técnicas, afirmando que estas fazem bem ao corpo e à mente (6) (19). Um dos principais objetivos dos estudos era perceber a eficácia das técnicas em problemas como o stress (15) (2) (24) (16) (4) (6) (17) (12). E independente de quaisquer crenças, todas as técnicas de meditação apresentam inúmeros benefícios (14) (15) (3) (25) , assim como as técnicas de musicoterapia (22) (6) (19). Mas tais benefícios só serão possíveis quando há empenho, persistência e paciência, quer por parte do profissional quer por parte do praticante (14) (15) (3) (25). Williamson (2013) aconselha a meditação seja praticada regularmente, assim como exercitamos o nosso corpo, deveremos exercitar a nossa mente.

Os possíveis benefícios das técnicas de meditação são: 1) Diminuição da frequência cardíaca, da tensão arterial, do colesterol, da ansiedade, da depressão, da dependência por drogas, de ataques de asma e outras reações alérgicas, da pressão sanguínea, de dores como artrite e dores nas costas (14) (15) (3) (4); 2) Aumenta a energia, o vigor, a empatia, o bem-estar, a capacidade de percepção, a atenção, a memória, a saúde mental, a concentração (15); 3) Estabiliza as emoções, o humor, os batimentos cardíacos, o metabolismo corporal, a respiração (15); 4) Desenvolve o equilíbrio da mente, a inteligência (15) (16); 5) Fortalece o sistema imunológico, o raciocínio, a criatividade, a recuperação, o tempo de resposta, a capacidade motora, a coordenação (15); 6) Combate e previne a hipertensão, o stress, as dores crônicas, a insônia, a ansiedade, a tensão pré-menstrual, a depressão, os problemas na menopausa (14) (15) (3) (4); 7) Altera o funcionamento neural, as emoções, os comportamentos, o estado de espírito, a personalidade, os pensamentos, as capacidades cognitivas e afetivas (14) (15) (4); 8) Traz a paz, o relaxamento, a tranquilidade, a positividade, o desprendimento, a independência, a espontaneidade (15). Gaspar (2015) refere que "(...) os resultados foram tão inspiradores que aquilo que era na altura um passo de carreira arriscado para um cientista (o estudo da meditação), passou a ser rapidamente uma aposta forte, havendo até hoje uma ramo específico chamado Neurociências Contemplativas, que cresce a cada dia que passa" (Gaspar, 2015, p.51); "(...) com a ciência a dar suporte e também os media a darem



cada vez mais cobertura ao tema, vários líderes (...) começaram a assumir publicamente que eram meditadores e que esse era um dos ingredientes do seu sucesso” (Gaspar, 2015, pp.51-52). A técnica de meditação passou então a ser vista com outros olhos à luz da ciência e até como uma técnica terapêutica, principalmente em questões relacionadas com o Sistema Nervoso (26) (14) (15) (16) (4), passou inclusive a ser usada nas escolas, hospitais e empresas (Goleman, 1999, p.14).

(...) Se considerarmos que a fase de recuperação do estresse é a chave para os sintomas de ansiedade crônica e distúrbios psicossomáticos, verificamos que a meditação pode funcionar como uma terapia tanto no nível psicológico como no puramente somático, facilitando uma recuperação mais rápida de situações estressantes. Como tal, a meditação se mostra um auxiliar útil para qualquer psicoterapia (Goleman, 1999, pp.17-18).

Tal como nas técnicas de meditação, as técnicas de musicoterapia também apresentam inúmeros benefícios (22) (23) (6) (19) (17) como: aumento da autoestima, da concentração, melhora o funcionamento cerebral, dá nova energia ao corpo e à mente, eliminar os bloqueios, a fadiga, normalizar a respiração e os batimentos cardíacos, relaxar, tranquiliza, fortalecer a atenção e a memória, trazer uma sensação de bem-estar, combate o stress e proporcionar a cura, remeter-nos à nossa essência ou frequência natural, transmite-nos paz e alegria (23) (6) (27) (17).

Existem inúmeras técnicas de meditação (14) (15) (16) (3) (4) e outras tantas de musicoterapia (22) (23) (6) (19). As primeiras técnicas de meditação remontam aos povos primitivos xamânicos (14) (18), assim como as primeiras técnicas de musicoterapias (23) (6) (19) (27). As técnicas meditativas surgiram com a descoberta do fogo, quando as famílias se sentavam ao redor das fogueiras, protegendo-se, aquecendo-se e deslumbrando-se com o movimento das chamas, o movimento contínuo das chamas levava-os a relaxar do estado de luta-fuga para um estado bem mais calmo e relaxado, atingindo um estado meditativo (18). Outra técnica de meditação tão antiga como a humanidade era usada quando o homem primitivo saía para caçar o seu alimento, o momento de espera era de grande concentração, esvaziando a mente de todo o qualquer pensamento, esperando o momento certo para agir (18). Estas poderião ser consideradas as primeiras técnicas de meditação (14) (18), mas hoje em dia podemos encontrar mais de 100 técnicas de meditação (14) (3), diz-se que só Buda ensinou mais de 80 (3).

Já nas primeiras técnicas de musicoterapia os povos xamânicos usavam o canto monocórdico (produção sonora com a voz) aliado a um ritmo simples e possivelmente os intervenientes cantariam ao redor do doente horas a fio (6). Mais tarde

acrescentariam às técnicas instrumentos como os chocalhos e os tambores<sup>13</sup> (6). Também Platão, Aristóteles e tantos outros, mencionaram o uso de técnicas musicais para curar (6) (17).

Embora as técnicas de meditação e musicoterapia estejam muitas vezes associadas um ritual específico, ou a uma religião, ambas as técnicas, não são religião e nem pertencem a qualquer religião (14) (16) (6). Cardoso (2015) descreve que "(...) é possível meditar na respiração com os budistas sem ser budista; é possível meditar caminhando com os monges vietnamitas sem ser vietnamita; é possível meditar girando com os sufis sem ser sufi" (Cardoso, 2015, pp.23-25). Também não existe uma técnica correta ou errada, boa ou má, todas são válidas, umas são mais religiosas, outras neutras, outras adaptadas e outras seculares, umas mais ativas outras mais passivas, umas formais e outras informais (23) (3) (6). Todas usam um meio para atingir um fim: nas meditações esse meio é a âncora<sup>14</sup> que gera concentração<sup>15</sup> e que auxilia no relaxamento do corpo e que por sua vez induz um estado meditativo (16) (14) (16); nas técnicas de musicoterapia o meio é a música, a música como meio de comunicação (9) (23) (6) (27) (19) (17), que induz um relaxamento e leva a alterações mentais, emocionais e comportamentais.

Seja qual for a técnica de meditação e musicoterapia o único objetivo é nas técnicas de meditação – é induzir um estado meditativo (14); e nas técnicas de musicoterapia – é auxiliar em processos de "cura" (6). Cardoso (2011) refere que "o objetivo da meditação é apenas observar, sem dominar, destruir, julgar, comparar ou analisar. Observar o funcionamento da máquina até perceber como ela é, qual o seu verdadeiro papel (...) qualquer que seja a técnica de meditação utilizada, trata-se apenas de um caminho para driblar a mente e atingir o estado meditativo" (Cardoso, 2015, pp.36-37), o nada, o vazio (28), o aquietar a mente (20), a atenção plena (7), o eliminar dos sofrimentos, o acalmar a mente (16), alterar conceitos (24), tal como objetivo da musicoterapia é alterar conceitos, estruturas, auxiliar no desenvolvimento, transformar o desequilíbrio em equilíbrio (22) (6), devolver ao corpo a sua vibração natural (6). Mas para que haja reais transformações é necessário entrega sem ideias pré-concebidas (28), pois estas só nos levarão à frustração (16).

---

<sup>13</sup> Os tambores mais primitivos eram feitos de troncos de árvores ocas, e eram percutidos com galhos de árvores.

<sup>14</sup> A *âncora* é o objeto usado para meditar, foco ou concentração. É através da âncora que o nosso cérebro realiza o exercício constante circular de foco-relaxamento da lógica-pensamento-volta o foco (14). Tal como exercitamos determinado músculo quando usamos uma máquina específica no ginásio, para meditar, ou exercitar o músculo do cérebro, usa-se a âncora (14) (2) (16).

<sup>15</sup> *Concentração* é imprescindível na técnica de meditação (16).



## 1.2 Como a Meditação e Musicoterapia atuam no corpo humano

Os exercícios de concentração usados nas técnicas de meditação (como observar a respiração) e nas técnicas de musicoterapia (como ouvir o som) conseguem alterar os nossos impulsos cerebrais (14) (2) (6). Quando o nosso corpo está parado, numa postura de repouso, a realizar os exercícios meditativos ou a ouvir uma música relaxante, o nosso cérebro recebe a informação vinda do exterior, no córtex frontal, ela é assimilada no tálamo<sup>16</sup>, e aqui existe um processo de tomada consciência da informação, uma assimilação dessa informação e uma transmissão da informação para os locais indicados (22) (14) (2) (6). Por exemplo, quando ouvimos uma música, ela é recebida no tálamo, que envia essa informação para outras zonas como o sistema límbico<sup>17</sup> e este, por sua vez, vai encaminhar toda a informação recebida à glândula pituitária, que irá coordenar toda a produção hormonal do nosso corpo, aumentando a produção de hormonas de relaxamento ou agitação (22) (6). Através das técnicas de meditação e musicoterapia, que atuam diretamente no sistema nervoso autónomo<sup>18</sup>, podemos transformar o sistema mental, emocional e físico como a diminuição da frequência respiratória ou cardíaca (14) (22) (2) (6). É importante perceber que o nosso cérebro trabalha independentemente da mente trabalhar (2) (16), e que o corpo não é aquilo que a nossa mente pensa (14). A mente é o pensamento elaborado, criativo, analítico, lógico, comparativo (14) (2) (6); já o cérebro é o músculo que a mente usa para que possa gerar esses pensamentos (14) (2) (6). Podemos comparar a mente a um carro que anda sempre em alta velocidade sem nunca parar (28). Mas é importante deixar o motor do carro desligado para que possa descansar, caso contrário, o motor ficará superaquecido e poderá avariar (28). Tal como com o carro, a nossa mente deve acalmar, deve descansar e deixar o cérebro trabalhar na sua plenitude para que o nosso corpo possa estar sempre em equilíbrio (14) (2) (6). Quando a mente desliga, o cérebro fica livre para se poder ocupar com outras coisas, como a regeneração celular, a libertação ou a auto-cura (14) (2) (6). Compreender a ligação mente-cérebro-corpo, é compreender a atuação das técnicas de meditação e musicoterapia no corpo físico,

---

<sup>16</sup> No sistema nervoso encontra-se *tálamo* responsável por receber as informações dos quatro sentidos tato, paladar, audição, visão, Recebe a informação, consciencializar-se com ela, organiza-a e envia-a aos demais sistemas (25) (14) (6).

<sup>17</sup> *Sistema Límbico* é responsável por controlar as emoções, assimilação e memória, e também auxilia no controle da produção hormonal (2).

<sup>18</sup> *Sistema Nervoso Autónomo* é responsável por manter o equilíbrio do corpo.

bem como todas as possíveis alterações psicológicas e fisiológicas sofridas, como por exemplo: a alteração da produção hormonal (14) (2) (6) e outros benefícios.

Segundo McClellan (1994) o corpo físico, tal como o nosso cérebro, é uma energia que vibra numa determinada frequência (6). O nosso corpo é constituído, na sua essência, pela junção de milhares e milhares de átomos e cada átomo emite uma frequência (vibração, ou onda vibracional) natural (6). A junção dos átomos forma as moléculas, que são como harmónicos do som natural do átomo (6). As moléculas, por sua vez, criam as células que geram as várias estruturas e fluídos do nosso corpo, como os músculos, ossos, órgãos, glândulas, nervos, sangue e outros fluidos (6). O nosso corpo é uma peça musical extremamente complexa (2) (6). Facilmente conseguimos ouvir parte dos sons dessa peça, como o som do coração, o som da respiração que marcam a cada instante um compasso sonoro (22) (6). O nosso corpo e o nosso cérebro, por serem energia, podem ser afetados por outras energias externas (2) (6), tais como: a palavra, o som, as músicas, o cantar dos pássaros (22) (6). Quando um instrumento musical é ativado e emite uma determinada vibração ondulatória, com determinada frequência, esta onda vibratória vai propagar-se através de um meio (que não seja vácuo) até ao recetor como o nosso corpo (6). O ar (moléculas agrupadas), tal como a água<sup>19</sup> são meios de propagação vibracional que levam a mensagem do emissor ao recetor (6). Quando se toca um instrumento musical junto a outros instrumentos musicais, os instrumentos do lado irão ser influenciados e irão vibrar também, mesmo que não sejam tocados (6). O mesmo acontece ao nosso corpo, quando um instrumento musical é acionado, as vibrações emitidas pelo instrumento irão propagar-se de forma ondulatória e esférica em todas as direções pelo ar, como num efeito dominó, influenciando assim os demais corpos energéticos ao seu redor (6). Este processo é chamado de percepção tátil do som (6). Mas, para além da percepção tátil, existe também uma percepção auditiva (6). Quando o som do instrumento ou a nossa voz emitem informação (vibração com determinada frequência) o nosso tímpano (membrana que se encontra no ouvido interno) vai captar essas frequências (a sua intensidade sonora, o seu timbre) e vai enviar toda a informação recebida para o cérebro, através dos nervos auditivos (6) (19), tal como acontece com as fibras nervosas táteis, que recebem a informação do som emitido (frequência) via tátil e as enviam ao cérebro. O cérebro (tálamo) quando recebe toda essa nova informação descodifica-a, armazena-a e transmite-a para os locais adequados, como o Sistema Límbico e outros, gerando, desta forma, uma transformação tanto a nível cerebral, hormonal, emocional, e físico

---

<sup>19</sup> As moléculas a água, madeira ou aço, são mais condensadas que as do ar desta forma a propagação através da água é cinco vezes mais rápida que pelo ar (6).





(22) (6) (19). Compreendemos então que as técnicas de meditação e musicoterapia são meios usados para que possa existir uma alteração cerebral, ou que induza a estados alterados de consciência, que posteriormente alteraram todo o nosso corpo psicofisiológico.





## Capítulo II – Projeto de Investigação

### 2.1 Apresentação do Projeto de Investigação

Com este projeto pretende-se compreender: 1) a importância da música na prática meditativa; 2) se a *Crisom Meditare Passive* auxiliaria o profissional na orientação da prática, facilitaria e intensificaria o processo meditativo aos seus praticantes/ouvintes; 3) e a nível da saúde: quais os benefícios que esta prática proporcionaria nos seus praticantes/ouvintes, nomeadamente no que respeita à libertação do stress, à diminuição da frequência cardíaca, e à diminuição da intensidade da dor crónica. Estes objetivos surgem primeiramente por eu ser uma praticante de meditação e posteriormente por sentir a necessidade de procurar soluções que facilitem o processo meditativo quer para o orientador quer para o praticante. Para se conseguir diminuir os impulsos cerebrais (15) e entrar um estado alfa, onde a criatividade (12), as luzes e as cores surgem (16), ou para entrar noutros estágios mais profundos como as ondas teta e delta, é preciso vontade e alegria, só assim, se conseguirá um aumento da consciência, uma redução de stress, um crescimento pessoal, uma paz e uma compaixão interior (2) (12). Existem inúmeras técnicas de meditação: umas técnicas são formais outras informais; umas passivas e outras ativas; umas com exercícios de visualização, outras de observação, contemplação, ou até mesmo de audição musical (16) (12). Todas as técnicas têm como objetivo principal ajudar o praticante a alcançar o estado meditativo, o que muitas vezes não é conseguido. Segundo Cardoso (2015) uma das principais dificuldades dos praticantes de meditação é sentir prazer com a prática, principalmente, numa fase inicial. Tendo em conta a nossa sociedade extremamente stressante e agitada, ficar quieto, completamente parado, de olhos fechados a imaginar uma paisagem, ou visualizar um ponto, ou observar a respiração, ou simplesmente a não se identificar com os pensamentos, é uma tarefa árdua e pouco prazerosa para aqueles que a praticam (14) (15) (16). E as sensações que se descrevem como ver luzes, sentir elevação, ver cores, sentir relaxamento corporal, são muitas vezes a motivação para continuar, mas nem sempre é um momento agradável (14) (16) (7) (12).

Durante o Capítulo I, pude compreender profundamente o quão importante é a união da música enquanto terapia e meditação. Não só por serem áreas do meu interesse pessoal e profissional, mas também pelos efeitos e benefícios que estas detêm na

nossa vida cotidiana, como a libertação do stress. Seguindo a linha de pensamento de vários autores, será importante unir música e meditação numa só técnica, não como um complemento aleatório/improvisado, como se vê muitas vezes, mas como uma estrutura bem definida de forma a ser replicada e para que se consiga alcançar sempre os objetivos:

A música e a voz casadas ajudam o ouvinte a se concentrar e alcançar estados de relaxamento ou atenção (Marconi, 2008, p.77);

A música pode alterar de algum modo o nosso estado de consciência (McClellan, 1994, p.173);

Para mim música e meditação são dois aspetos de um mesmo fenómeno. Sem meditação, a música é simples barulho – harmonioso, mas barulho; sem meditação, a música é entretenimento. Sem música, falta algo na meditação; sem música, a meditação é pouco insípida, sem vida; sem música, a meditação fica cada vez mais negativa e tende a ser orientada para a morte (Osho, 2004, p.132).

Esta união poderá ser enaltecida quando comparados os estudos científicos sobre os efeitos cerebrais e benefícios, quer das técnicas de meditação, quer das técnicas de musicoterapia, onde encontramos algumas semelhanças. Praticar meditação e realizar sessões de musicoterapia gera alterações diretas na atividade cerebral, principalmente no córtex pré-frontal (responsável pela concentração, raciocínio, memória), no tálamo (assimilação e consciencialização), no sistema límbico (responsável pelas emoções e produção hormonal) (14) (2) (4) (3) (19) (6). Se a música calma e relaxante nos ajuda a alcançar o mesmo estado meditativo (ondas delta) como que é conseguido com as técnicas de meditação e se a música nos pode transmitir inúmeras sensações (14) (6), então, esta Obra poderá proporcionar ao praticante/ouvinte um estado meditativo muito mais intenso e prazeroso<sup>20</sup> e consequentemente os inúmeros benefícios daí decorrentes, como a libertação de stress. Assim, enquanto compositora, faz todo o sentido criar uma obra musical que possa vir a auxiliar na prática meditativa. Pretendo explorar vários fragmentos musicais, que aliados a exercícios meditativos proporcionem um momento agradável, tranquilo e com benefícios durante e após a sessão ao praticantes.

---

<sup>20</sup> Entendemos prazer como uma sensação agradável para a pessoa, embora muitas vezes não seja agradável para os demais. Pois o prazer tem sempre uma quê de gosto pessoal e este gosto, tem imensas variáveis quer sociais, culturas, educacionais. Logo depreendemos que uma pessoa, de uma determinada cultura, com determinada condição social e com determinada educação terá gostos bem diferentes de outras pessoas que esta variáveis diferentes. Aqui depreendemos que se uma pessoa procura técnicas de meditação, é porque está aberta a essas experiências, sabendo à partida que nem todo o ser humano estará aberta para tal, desta forma pode sentir que a vivência é monódica e secante, em vez de prazerosa.



## 2.2 Apresentação da Obra *Crisom Meditare*

“(...) todo o som que é produzido sobre a terra ressoa potencialmente através e à volta dela” (McClellan, 1994, p.28).

Para mim a música é um meio de comunicação que gera emoções e sentimentos. Enquanto compositora fez todo o sentido compor uma obra cujos objetivos tivessem sido pré-definidos, tentei explorar sonoridades que induzam o relaxamento, que cativem o ouvinte e produzam neles boas sensações. Possivelmente esses efeitos possam ser conseguidos mesmo numa execução improvisada, mas essa improvisação dificilmente poderia ser replicada noutras ocasiões e muito menos por outros profissionais, desta forma, objetivar esses fragmentos musicais numa partitura possibilitará a reprodução “eterna” do momento.

*Crisom Meditare – meditação com som cristalino* é a obra que une música(terapia)<sup>21</sup> e meditação. Contém quatro peças distintas: 1) *Crisom Meditare Passive* que tem como objetivo relaxar o corpo e a mente; 2) *Crisom Meditare Liberto* que tem como objetivo libertar o praticante dos bloqueios físicos e mentais; 3) *Crisom Meditare Respiratio* que tem como objetivo auxiliar o praticante a exercitar a sua respiração; 4) *Crisom Meditare Deambulare* que tem como objetivo auxiliar o praticante no reequilíbrio energético do seu corpo. Passo a descrever todo o processo de criação da Obra *Crisom Meditare* em geral, embora descreva pormenorizadamente apenas a primeira peça *Crisom Meditare Passive*, que será usada à posteriori no estudo caso.

**2.2.1 Estrutura meditativa** – desenvolvi uma estrutura meditativa que pudesse vir a induzir um estado meditativo, e que tentasse proporcionar transformações psicofisiológicas daí decorrentes. Para criar essa estrutura meditativa baseei-me nos elementos que Cardoso (2015) refere como essenciais para o reconhecimento de uma técnica meditativa: âncora<sup>22</sup> que produz um relaxamento muscular e relaxamento da lógica. A partir destes três elementos (âncora, relaxamento muscular

---

<sup>21</sup> A palavra músico(terapia) é apresentada desta forma, porque não pretendo afirmar que a *Crisom Meditare* seja uma técnica de musicoterapia.

<sup>22</sup> Para que seja possível meditar (exercitar a mente) é necessário que exista uma âncora (foco que produz a concentração). Algumas técnicas usam uma âncora ao longo de toda a prática, outras usam duas ou mais âncoras, umas usam âncoras positivas (foco), outras negativas (abstração) (14).

e relaxamento da lógica) criei uma estrutura sequencial que tentasse facilitar ao participante/ouvinte um desligamento do mundo externo, uma consciencialização do seu mundo interior (objetivos meditativos) e que tentasse proporcionar no praticante/ouvinte um momento musical agradável. A estrutura meditativa criada é sequencial e divide-se em cinco fases, que denominei de: fase 1) desligamento do externo; fase 2) relaxamento corporal; fase 3) relaxamento mental; fase 4) "musicomeditativo"; fase 5) despertar.

Passo a descrever a junção musical com os exercícios meditativos em cada uma das fases na *Crisom Meditare Passive* a partitura pode ser consultada no Anexo 1.

1ª fase: Desligamento externo – o objetivo é desligar o praticante/ouvinte do mundo externo e sintoniza-lo com o local, com as pessoas, com o profissional e com o momento que se irá iniciar. Para que isso aconteça são usados dois exercícios de meditação sacudimento e respiração (âncoras secundárias), juntamente com um som/música da maraca (âncora principal). Este som/música tem como objetivo induzir o praticante/ouvinte a conseguir mais facilmente a realização do exercício meditativo de sacudimento e respiração. Explico separadamente como é que cada âncora é executada, embora seja o conjunto das duas que funcionará no final.

Âncora secundária: 1) exercício consciente de foco interior, como o nome de sacudimento; 2) exercício consciente de foco interior, respiração de libertação.

- Explicação do exercício: 1) o praticante/ouvinte vai sacudir desgovernadamente os membros do corpo, durante dois minutos; 2) o praticante vai expirar pela boca e ao mesmo tempo solta o seu tronco para a frente, deixando a cabeça na direção do chão, depois vai inspirar lentamente pelo nariz, desdobrando todo o corpo e voltando à postura inicial.

Âncora principal: 1) exercício inconsciente de foco exterior, instrumento usado maracas; 2) exercício inconsciente de foco exterior, o som é produzido pela respiração.

- Explicação do exercício: 1) o profissional vai sacudir a maraca, produzindo um som continuo durante um minutos; 2) o praticante/ouvinte vai produzir o som com a sua inspiração e expiração durante um minuto.

2ª fase: Relaxamento corporal – o objetivo é relaxar todos os músculos do corpo, libertar as tensões musculares e bloqueios energéticos de todo o corpo do praticante/ouvinte para isso é feito vários exercícios que são conjugados ao toque musical das taças de som. Consultar anexo 1.



Âncora secundária: exercício 1) âncora consciente de foco interior, com o nome de contração e descontração; exercício 2) âncora consciente de foco interior, observação corporal; exercício 3) âncora consciente de foco interior, com o nome de consciencialização.

- Explicação do exercício: 1) o praticante/ouvinte vai contrair todos os músculos do corpo durante quatro segundos e de seguida solta-los, libertando as tensões e descontraindo todos os músculos, durante vinte e quatro segundos; 2) o praticante/ouvinte vai observar cada músculo do seu corpo se necessário deve movimenta-los suavemente para que encontre uma posição confortável e descontraída; 3) o praticante/ouvinte vai consciencializar-se de todo o seu corpo, fazendo um check-up desde os seus pés até à sua cabeça.

Âncora principal: 1) exercício inconsciente de foco exterior, instrumento usado taça universal, baqueta pequena (sons curtos) e baqueta média (sons longos); 2) exercício inconsciente de foco exterior, instrumento usado taça universal; 3) exercício inconsciente de foco exterior, instrumentos usados taça universal tocada com a baqueta média e taça bacia tocada com a baqueta média.

- Explicação do exercício: 1) o profissional vai produzir um som rápido, contínuo e crescente, durante quatro segundos e de seguida emite um som lento e diminuindo com a taça universal, oito segundos com três toques, num total de cerca de vinte e quatro segundos, este toque é feito durante um minuto e cinquenta e 4 segundos; 2) o profissional vai emitir sons longos e calmos com a taça universal durante dois minutos; 3) o profissional vai tocar a taça universal durante quatro segundos e de seguida toca a taça bacia, deixando ressoar o som durante oito segundos, num total de três minutos, ao final desse aumenta o ritmo e toca quatro segundos a taça universal e quatro segundos a taça da bacia, durante trinta e dois segundos, aumenta o ritmo para toques de dois em dois segundos durante trinta e dois segundos e depois repete o toque da taça universal dois segundos, taça bacia dois segundos e emite um som longo e contínuo da taça da bacia durante doze segundos e repete este último mais uma vez.

3ª fase: Relaxamento mental – depois de se conseguir um relaxamento corporal o objetivo é ajudar o praticante/ouvinte a relaxar os pensamentos lógicos, ajuda-lo a diminuir o fluxo de pensamentos através do exercício de observação da respiração que é conjugado com o som da taça de som. Consultar anexo 1.

Âncora secundária: âncora consciente de foco interior, com o nome de observação e consciencialização da respiração.

- Explicação do exercício: o praticante/ouvinte vai observar a sua respiração (sentir o ar a entrar pelas narinas e chegar aos pulmões, contraindo-os e sentir o ar a sair novamente pelas narinas relaxando os pulmões) e consciencializar-se da mesma (perceber o seu estado agitado ou tranquilo).

Âncora principal: exercício inconsciente de foco exterior, instrumento usado taça coração, com a baqueta média. Segundo Peter Hess, esta taça trabalha o sistema respiratório e sistema circulatório (tem a mesma frequência vibratória do tronco central).

- Explicação do exercício: o profissional vai tocar a taça coração de oito em oito segundos produzindo uma melodia quase hipnótica, durante cinco minutos.

4ª fase: Musico-meditativo – O objetivo é conseguir atingir um estado meditativo pleno, um momento em que o cérebro produz ondas delta, momento em que a mente se liberta do pensamento analítico e está livre para construir novos padrões induzidos pelo êxtase musical, alterando emoções, ou transformando energias. Esta fase poderá ser entendida como um êxtase quer meditativo quer musical, o objetivo é focar a atenção na música e conjugado a este exercício meditativo é executada uma melodia sonora calma e tranquila como o tan-tan. Consultar anexo 1

Âncora secundária: âncora consciente de foco interior, com o nome de contemplar o som.

- Explicação do exercício: o praticante/ouvinte vai ouvir e sentir o som dos instrumentos a entrar no seu corpo, harmonizando cada célula nele existente.

Âncora principal: exercício inconsciente de foco exterior, instrumentos usados são a taça universal, taça bacia, taça coração, tan-tan, taça zen 1/2/3 e taça cabeça com as suas respetivas baquetas

- Explicação do exercício: o profissional vai começar por tocar a taça universal quatro segundo, seguida a taça bacia quatro segundos e a taça coração durante doze segundos, repete-se esta sequencia mais uma vez. De seguida toca o tan-tan de quatro em quatro segundos, durante sete minutos e cinquenta segundos.

5ª fase: Despertar – o objetivo é despertar o praticante/ouvinte do estado meditativo com o auxilio do sino de vento. Consultar anexo 1.





Âncora secundária: 1) âncora consciente de foco interior, com o nome de despertar mentalmente; 2) âncora consciente de foco interior, com o nome mentalização; 3) âncora consciente de foco interior, com o nome posição fetal.

- Explicação do exercício: 1) o praticante/ouvinte vai retornar do estado meditativo, trazendo dentro de si uma calma e tranquilidade; 2) o praticante/ouvinte vai ouvir e mentalizar as palavras que vão sendo proferidas pelo professor; 3) o praticante/ouvinte vai despertar o corpo e colocar-se numa posição fetal e quando o som terminar vai abrir os olhos e sentar-se.

Âncora principal: 1) exercício inconsciente de foco exterior, instrumentos usados taças zen 1/2/3, taça cabeça, taça, coração, taça universal e taça bacia; 2) exercício inconsciente de foco exterior, instrumentos usados taça zen2 e taça bacia; 3) exercício inconsciente de foco exterior, instrumentos usados shanty.

- Explicação do exercício: 1) o profissional vai tocar a taça zen2 um segundo, a taça zen3 um segundo, a taça zen1 um segundo e a taça zen2 nove segundos, repete mais duas vezes. De seguida toca duas vezes as taças num segundo da taça zen2 à taça universal termina tocando a taça bacia e deixando soar durante nove segundos. Depois vai tocar a taça zen2 um segundo, segue a taça zen3 um segundo, taça zen1 um segundo taça zen2 um segundo, taça zen2 um segundo, taça cabeça um segundo, taça coração um segundo, taça universal um segundo, taça bacia nove segundos; 2) o profissional vai tocar a taça zen2 quatro segundos seguida da taça bacia doze segundos e repete mais três vezes, num total de trinta e dois segundos, depois toca apenas a taça bacia durante doze segundos e repete num total de trinta e seis segundos. Aqui podem ser feitas mentalizações ou reprogramações, por exemplo dizer que vão sentir-se mais calmos, mais tranquilos; 3) o profissional vai tocar o shanty durante trinta e oito segundos.

**2.2.2 Âncora** – depois de criar uma estrutura sequencial que será usada igualmente em cada uma das peça, procurei estabelecer as âncoras e enquadrá-las nas respetivas fases e em cada uma faz peças. Em cada peça da *Crisom Meditare* existe uma âncora principal que é a música, que é conjugada a diferentes âncoras secundárias como a visualização, a consciencialização, e a observação (as âncoras secundárias divergem de peça para peça, bem como os instrumentos usados em cada fase e as respetivas melodias). A âncora (foco) principal é a música que irá conduzir

o praticante/ouvinte ao longo de toda a prática, que embora este processo não seja transmitido ao praticante/ouvinte, a música é a âncora inconsciente durante toda a peça. Já as âncoras secundárias que são exercícios usados em técnicas de meditação variam de fase para fase e de peça para peça, e são âncoras conscientes (é orientado o praticante a realizar a tarefa) e positivas<sup>23</sup>.

Por exemplo: na segunda fase da *Crisom Meditare Passive* (peça que vai ser usada do estudo caso), no momento em se faz o exercício de relaxamento corporal, baseado no RMP<sup>24</sup>, o profissional orienta o praticante/ouvinte para realizar a contração muscular, é produzido simultaneamente tensão sonora, um ritmo rápido e contínuo, que levará o praticante/ouvinte a uma tensão que é produzida pelo som. O mesmo se processa quando o profissional orienta o praticante/ouvinte a descontraír todos os músculos, é produzido simultaneamente relaxamento sonoro com um som longo, que irá proporcionar ao praticante/ouvinte essa mesma sensação de descontração ou de relaxamento. Desta forma, a música irá enfatizar, inconscientemente, o momento ao praticante/ouvinte tornando-o mais intenso e sempre que a mente dele divagar, ou que este não realize os exercícios conscientes das âncoras secundárias, a música (âncora principal e inconsciente) irá fazê-lo. Este efeito é conseguido porque quando é emitido um som, a sua vibração propaga-se e movimenta (faz vibrar) todos os corpos energéticos ao seu redor (como o corpo físico). Assim, a âncora principal (música) aliada a uma âncora secundária (diferentes técnicas de meditação) irá ajudar o praticante/ouvinte a manter sempre a sua atenção na prática, não deixando que a mente se distraia com tanta facilidade.

**2.2.3 Abordagem musico(terapêutica)** – a música será o meio usado para conduzir toda a meditação, com o intuito de facilitar e intensificar prática meditativa, podendo levar às transformações psicofisiológicas que a meditação e a música produzem, como a libertação do stress. A composição musical da Obra *Crisom Meditare* tem uma sonoridade calma e tranquila nas peças *Crisom Meditare Passive* e *Respiratio*; nas *Liberto* e *Deambulare* a sonoridade criada é mais intensa e libertadora. Pretendo que o praticante/ouvinte se sinta relaxado fisicamente e mentalmente, e que vivencie um momento musical agradável e prazeroso.

---

<sup>23</sup> Nas âncoras positivas, o foco é direto e objetivo é direcionado para algo como: observar a respiração, ao contrário das âncoras negativas que o objetivo é não focar nenhum objeto, não se identificar como som, pensamentos, respiração (14).

<sup>24</sup> *Relaxamento Muscular Progressivo* é uma técnica criada por Edmond Jacobson em 1908, com o objetivo de auxiliar um relaxamento muscular bem profundo (29).



**2.2.4 Instrumentos musicais** – Para cada uma das peças foram escolhidos vários instrumentos.

Para a *Crisom Meditare Passive*, 1ª peça escolhi um tan-tan (50 cm diâmetro), 7 taças de som (vários tamanhos), sinos de vento (ré-si-sol) e maracas pequenas. As maracas foram escolhidas para auxiliar na passagem inicial de preparar o praticante/ouvinte para a prática, desligando a sua atenção do mundo exterior e voltando-a para o local, o som, o profissional e os exercícios. O som das maracas servirão para abanar o corpo, como se sacudíssemos para fora do nosso corpo tudo externo. As taças de som são usadas conjuntamente com a âncora secundária contrair e descontrair os músculos do corpo (exercício realizado na 2ª fase da *Crisom Meditare Passive*), ou observar a respiração (exercício usado na 3ª fase da *Crisom Meditare Passive*) de forma a proporcionar um relaxamento corporal e um relaxamento mental induzindo a uma calma e tranquilidade. O tan-tan que é usado na 4ª fase da *Crisom Meditare Passive* tem como o objetivo de induzir a uma estado mental delta, ou seja, um relaxamento bem profundo quer corporal quer mental. Os sinos de vento usados nos 5ª fase tem com intuito de despertar calmamente os praticantes/ouvintes da pratica meditativa.

Como as demais peças não são usadas neste projeto, apenas descrevo os instrumentos usados em cada uma delas, embora não descreva os objetivos e as fases em que são usados. Na *Crisom Meditare Liberto* escolhi um tambor xamânico (50 cm diâmetro), chocalhos de sementes, hapi tones (lá3-si3-dó4-mi4-si4-dó5-fá5-lá5), taças de som (universal), pau-de-chuva (60 cm altura). Para a *Crisom Meditare Respiratio* escolhi um tan-tan (50 cm diâmetro), taças de som (vários tamanhos), sinos de vento (ré-si-sol), maracas pequenas. E para a *Crisom Meditare Deambulare* escolhi um udú (60 cm altura), pau-de-chuva (60 cm altura), taças de som (vários tamanhos) e gongo (85 cm diâmetro).

**2.2.5 Escrita musical** – a composição de toda a obra é simples e direta, para que o profissional (professores, médicos, enfermeiros, terapeutas, psicólogos, músicos, educadores) com conhecimentos básicos em música a possam compreender e executar corretamente. Sons longos e ritmos simples que se repetem continuamente.

**2.2.6 Tempo e duração** – A obra *Crisom Meditare* tem uma duração total de duas horas. Cada peça tem cerca de trinta minutos. Cada fase da peça não excede os dez

minutos, fundamentada na teoria de que o nosso cérebro ao final de dez minutos acaba por se distrair do seu foco inicial. A marcação do tempo é definida pelo segundo: um tempo = um segundo.

**2.2.7 Posturas** – a postura adotada pelo praticante/ouvinte deve ser totalmente confortável, para que o seu foco durante a execução esteja unicamente voltado para a prática/música e não para o desconforto corporal. Embora existam posturas pré-definidas (posturas em pé, sentado e deitado), estas nunca deverão ser um fator obrigatório, o mais importante é que o praticante/ouvinte tenha um momento de pleno relaxamento corporal.

**2.2.8 Execução** – esta obra deverá ser executada ao vivo. Para mim a forma como se ouve e sente um som ao vivo é completamente diferente de quando o som é gravado. Toda a vibração, toda a envolvente energética do momento é única, as pessoas, a temperatura, o estado de espírito tudo isso contribui para que aquele momento seja único e que não existam dois momentos iguais. A obra é escrita de forma a que possa ser replicada, sabendo à partida que nunca será um momento igual, mas sim semelhante. Não pretendo de forma alguma desvalorizar as gravações, elas são importantes e produzem os seus efeitos.

**2.2.9 Profissional** – para que a obra seja executada é necessário que haja um profissional que seja orientador/intérprete (músico).

**2.2.10 Público** – Esta obra é destinada a todos os que se encontrem procuram novas experiências meditativas.

## **2.3 Apresentação dos Participantes**

No total foram onze os participantes no projeto, três do sexo masculino e oito do sexo feminino. Os participantes tinham idades compreendidas entre os 22 e 78 anos; quatro participantes são totalmente saudáveis e sete têm algum tipo de patologia, como podemos verificar na Tabela 1. Os participantes foram divididos em dois grupos



distintos, por uma questão de disponibilidade horária. Os participantes serão apresentados por letras de A a K, e cada letra representa um participante como apresentado na Tabela 1. O grupo 1 foi constituído por: participante A; participante C; participante E; participante G; participante J. Neste grupo foi feita uma avaliação da diminuição da frequência cardíaca e intensidade da dor crónica, no participante A (saudável) e no participante C (que sofre de dores provocadas pela Fibromialgia). O grupo 2 era constituído por: participante B; participante D; participante F; participante H; participante I. Neste grupo também foi feita a medição da frequência cardíaca ao participante B, que sofre de hipertensão.

Antes de iniciar as sessões foi feita uma caracterização dos praticantes (por favor consultar do Anexo 2 ao Anexo 12); foram também preenchidas pelos participantes as declarações e as autorizações, no dia 14 de Fevereiro às 17 horas o grupo 1 e às 20 horas o grupo 2. Embora existissem autorizações para uso do nome dos participantes, por questões éticas mantive o anonimato dos participantes, apresentando apenas a declaração tipo que foi preenchida pelos participantes no Anexo 13.

**Tabela 1 – Características dos participantes**

Participante	Sexo	Idade	Estado Saúde
Participante A	M	32	Saudável
Participante B	F	55	Hipertensão
Participante C	F	41	Fibromialgia, asma
Participante D	M	22	Saudável
Participante E	F	25	Saudável
Participante F	F	48	Hipertensão, hipotireoidismo
Participante G	F	70	Não tem tireoide, tensão alta, asma, artrose, escoliose e bicos papagaio
Participante H	M	29	Saudável
Participante I	F	21	Ovários poliquísticos, descontrole hormonal
Participante J	F	65	Diabetes, lombalgia
Participante K	F	78	Coração

## 2.4 Apresentação da Sessões

Para que o projeto de investigação fosse exequível, foram realizadas seis sessões, no meu local de trabalho, Paço-Aveiro. As sessões decorreram entre o dia 21 de Janeiro e o dia 25 de Fevereiro 2016, uma vez por semana, durante seis semanas consecutivas. O horário das sessões foi para o grupo 1 às 17 horas e o grupo 2 às 20 horas. O local foi preparado com os materiais necessários ao bom funcionamento das práticas, e continha: colchões, mantas, almofadas, aquecimento, instrumentos musicais, gravador de voz (por favor ver a foto do local no Anexo 14). Foram apresentadas três tipos de sessões: tipo 1) *Crisom Meditare Passive* que foi apresentada na sessão 1 (dia 21-01-2016), 2 (dia 28-01-2016), 4 (dia 11-02-2016) e 6 (dia 25-02-2016); tipo 2) sessão com a mesma estrutura meditativa, mas sem acompanhamento de qualquer meio musical/sonoro apresentada na sessão 3 (04-02-2016); tipo 3) sessão com a mesma estrutura meditativa, mas com acompanhamento de uma música/som de Cd apresentada na sessão 5 (18-02-2016). Apresentarei de seguida uma descrição sumária das sessões seguidas do meu diário de bordo.

### 2.4.1 Sessão nº 1 realizada dia 21-01-2016

Grupo 1 (A; C; E; G; J), às 17 horas – nesta sessão foi feita a apresentação da *Crisom Meditare Passive*. O objetivo foi proporcionar um momento meditativo aos participantes e perceber que sensações a *Crisom Meditare Passive* lhes proporcionou.

Diário de Bordo: Iniciei a sessão com uma breve explicação do que ia acontecer “vamos fazer uma meditação, primeiramente vão ficar em pé e de seguida vão deitar-se nos respetivos colchões numa posição totalmente confortável, mantenham os olhos fechado durante toda a sessão, exceto no início, quando estão em pé”.

Antes de iniciar a prática foi colocado no participante A, uma cinta da marca POLAR, que contém um aparelho que avaliou as frequências cardíacas ao longo da sessão. Esta avaliação pode ser consultada no Anexo 15. Foi feita também uma avaliação da intensidade da dor crónica do participante C, como objetivo de perceber se existiria diminuição na intensidade da dor crónica durante a sessão. A Avaliação poderá ser consultada no Anexo 16.

Iniciei a sessão com a peça *Crisom Meditare Passive*, fiz a orientação da estrutura meditativa e executei toda a música dentro com o tempo correto e com a duração de 31 minutos. Pessoalmente, senti-me bem durante toda a sessão, e percebi a calma



e tranquilidade que se instalou no local. No final, depois de despertar, ficamos todos sentados para uma pequena partilha, onde cada um se exprimiu livremente sobre o que sentiu durante a sessão. Podemos consultar a transcrição da partilha no Anexo 17.

Grupo 2 (B; D; F; H; I; K), às 20 horas – nesta sessão foi apresentada da *Crisom Meditare Passive*. O objetivo desta sessão era proporcionar um momento meditativo aos participantes e perceber os efeitos que a *Crisom Meditare Passive* lhes proporcionou.

Diário de Bordo: Iniciei a sessão com uma breve explicação do que ia acontecer “vamos fazer uma meditação, primeiramente vão ficar em pé e de seguida vão deitar-se nos respetivos colchões numa posição totalmente confortável, mantenham os olhos fechado durante toda a sessão, exceto o início quando estão em pé”.

Iniciei a sessão com a Peça *Crisom Meditare Passive*, fiz a orientação da estrutura meditativa, e executei toda a música dentro com o tempo correto e com a duração de 32 minutos. Pessoalmente, senti-me bem durante toda a sessão, e percebi a calma e tranquilidade que se instalou no local. No final, depois de despertar, ficamos todos sentados para uma pequena partilha, onde cada um se exprimiu livremente sobre o que sentiu durante a sessão. Podemos consultar a transcrição da partilha no Anexo 18.

Também nesta sessão foi feita uma avaliação da frequência cardíaca à participante B, que sofre de problemas de hipertensão, o gráfico da avaliação pode ser consultado no Anexo 19. O objectivo era poder comparar se os dois participantes, saudável verso hipertenso, obtiveram os mesmos efeitos.

#### **2.4.2 Sessão nº 2 realizada dia 28-01-2016**

Grupo 1 (A; C; E; G; J) às 17 horas – tal como na sessão anterior, foi apresentada a *Crisom Meditare Passive*. O objetivo desta sessão era proporcionar um momento meditativo prazeroso aos participantes, e perceber os efeitos que a *Crisom Meditare Passive* lhes proporcionou.

Diário de Bordo: Iniciei a sessão fazendo toda a orientação da peça, que decorreu durante 30 minutos. Iniciei a sessão com a peça *Crisom Meditare Passive*, fiz a orientação da estrutura meditativa e executei toda a música dentro com o tempo correto e com a duração de 31 minutos. Pessoalmente, senti-me bem durante toda

a sessão, e percebi a calma e tranquilidade que se instalou no local. No final, depois de despertar, ficamos todos sentados para uma pequena partilha, onde cada um se exprimiu livremente sobre o que sentiu durante a sessão. Podemos consultar a transcrição da partilha no Anexo 20.

Durante toda a sessão foi medida a frequência cardíaca do participante A, como podemos verificar no Anexo 21, e também foi feita a avaliação da intensidade da dor crónica do participante C, antes e depois da sessão (por favor consultar Anexo 16).

Grupo 2 (B; D; F; H; I; K) às 20 horas – nesta sessão foi apresentada também a *Crisom Meditare Passive*. O objetivo desta sessão foi proporcionar um momento meditativo prazeroso aos participantes e perceber os efeitos que a *Crisom Meditare Passive* lhes proporcionou.

Diário de Bordo: Iniciei a sessão fiz a orientação de toda a prática durante 30 minutos, tal como a sessão anterior. Também foi feita a avaliação da frequência cardíaca à participante B (o gráfico encontra-se no Anexo 22). Correu tudo bem; senti a calma, e a tranquilidade dos participantes. No final, depois de despertar, ficamos todos sentados para uma pequena partilha sobre a sessão, os sorrisos de satisfação na face dos participantes era visível. A sessão foi gravada em áudio. (por favor consultar transcrição da partilha no Anexo 23).

### **2.4.3 Sessão nº 3 realizada 04-02-2016**

Grupo 1 (A; C; E; G; J) às 17 horas – para que se pudesse verificar os efeitos e benefícios da *Crisom Meditare Passive*, senti a necessidade de ter um meio de comparação; desta forma, a sessão nº 3, de 4 de Fevereiro, foi ligeiramente diferente. O objetivo era perceber a importância da música na sessão de meditação.

Diário de Bordo: O local foi preparado exatamente igual às duas sessões anteriores com os colchões, mantas, instrumentos, toda a disposição do local foi igual. Foi orientada toda a estrutura meditativa da *Crisom Meditare Passive* durante 30 minutos, mas nesta sessão não foi usado qualquer meio sonoro de acompanhamento da prática, isto é a parte musical da peça não foi executada.

Continuou a ser avaliada a intensidade da dor do participante C, que se encontra no Anexo 16, e foi também medida a frequência cardíaca do participante A, que se encontra no Anexo 24.

Diário de Bordo: Orientei-os para que se deitassem numa posição confortável, tal como nas outras sessões, e realizei a prática meditativa como nas sessões anteriores,





mas sem tocar a peça musical.

Senti que, no geral, estavam todos mais irrequietos. A impaciência foi notada essencialmente no momento em que os oriento para o despertar calmo do corpo. A verdade é que de calmo pouco existiu, e rapidamente todos se sentaram. O normal da sessão com o acompanhamento da *Crisom Meditare Passive* seria demorarem imenso tempo até começarem a mexer/despertar os dedos dos pés, alguns só iniciam o despertar quando já orientei para se sentarem, ou seja 4 minutos depois. O mesmo não se verificou nesta sessão. Em menos de 30 segundos estavam todos sentados, com olhos bem abertos a olhar para mim, e uma cara não muito satisfatória. O motivo de desagrado foi esclarecedor na partilha, que pode ser consultada no Anexo 25.

Grupo 2 (B; D; F; H; I; K) às 20 horas – esta sessão foi exatamente igual à sessão 3 realizada às 17:00.

Diário de Bordo: Iniciei a sessão fiz a orientação de toda a prática sem a peça *Crisom Meditare Passive*, nem outro meio musical, durante 30 minutos.

Foi feita a avaliação da frequência cardíaca à participante B, que se encontra no Anexo 26. Tal como a sessão anterior sentiu-se alguma agitação. Uns mexiam-se, outros bufavam, outros até abriram os olhos. No despertar aconteceu a mesma situação, rapidamente se sentaram o que normalmente demora algum tempo a acontecer. A partilha (Anexo 27) foi esclarecedora quanto aos sentimentos dos participantes sobre esta sessão.

#### **2.4.4 Sessão Nº 4 realizada 11-02-2016**

Grupo 1 (A; C; E; G; J) às 17 horas – nesta sessão foi apresentada novamente toda a envolvente da *Crisom Meditare Passive*, orientação da estrutura meditativa e execução da peça musical. O objetivo desta sessão foi perceber os efeitos que a *Crisom Meditare Passive* proporcionava aos participantes.

Diário de Bordo: Iniciei a sessão fazendo toda a orientação e execução da peça, que decorreu durante 30 minutos. Instalou-se novamente a calma e tranquilidade nos participantes, e no final o despertar foi feito calmamente despertar. De seguida ficamos todos sentados a partilha, que podemos consultar a sua transcrição no Anexo 28. Durante toda a sessão foi também medida a frequência cardíaca do participante A, como podemos verificar no Anexo 29, e também foi feita a avaliação da intensidade da dor crónica do participante C, antes e depois da sessão, pf consultar Anexo 16.

Grupo 2 (B; D; F; H; I; K) às 20 horas – esta sessão teve a mesma abordagem da sessão 4 realizada às 17:00 ao grupo 1. Os objetivos foram os mesmos.

Diário de Bordo: Iniciei a sessão e fiz a orientação de toda a prática durante 30 minutos, tal como a sessão anterior. Foi feita a avaliação da frequência cardíaca à participante B, o gráfico encontra-se no Anexo 30. A calma voltou tal como a sessão das 17:00, o despertar foi tranquilo e os sorrisos de satisfação voltaram. Foi feita no final a partilha que podemos encontrar a transcrição no Anexo 31.

#### **2.4.5 Sessão nº 5 realizada dia 18-02-2016**

Grupo 1 (A; C; E; G; J) às 17 horas – esta sessão foi semelhante à sessão nº 3, mas o acompanhamento musical não foi a peça *Crisom Meditare Passive*, mas sim uma música de CD, escolhida aleatoriamente, e com instrumentos semelhantes aos da peça. A peça musical usada encontra-se no Anexo 32.

Foi orientação da estrutura meditativa e execução da peça musical. O objetivo desta sessão foi perceber se em termos meditativos o impacto de uma música ao vivo é semelhante ao impacto de uma música tocada digitalmente. Aqui pretende-se ter uma meio de comparação onde se possam analisar e comparar os efeitos da *Crisom Meditare Passive* versus outra música.

Diário de Bordo: o local foi preparado da mesma forma, e a aparelhagem não era visível. Orientei a a sessão da mesma forma que quando executava a peça ao vivo, mas com o acompanhamento de uma música de cd. A sessão demorou 30 minutos. No final foi feita a partilha que podemos consultar a sua transcrição no Anexo 33. Foi também medida a frequência cardíaca do participante A que se encontra no Anexo 34, e também foi feita a avaliação da intensidade da dor crónica do participante C, antes e depois da sessão (pf consultar Anexo 16). Para alguns Nesta nesta sessão existiu tranquilidade, mas não foi assim para todos.

Pessoalmente não senti que os efeitos tivessem sido os mesmo de quando é apresentada uma música ao vivo. Para mim não é a mesma coisa estar a orientar uma prática sem tocar os instrumentos. Não existe o fator pessoal, energético, não podemos ajudar os praticantes de uma forma tão completa.

Grupo 2 (B; D; F; H; I; K) às 20 horas – esta sessão teve a mesma abordagem da sessão 5 realizada às 17:00 ao grupo 1. Os objetivos foram os mesmos.

Diário de Bordo: Iniciei a sessão e fiz a orientação de toda a prática durante 30 minutos, tal como a sessão anterior. Foi feita a avaliação da frequência cardíaca à



participante B, o gráfico encontra-se no Anexo 35. No final foi feita a partilha e podemos encontrar a transcrição no Anexo 36.

#### **2.4.6 Sessão nº 6 realizada dia 25-02-2016**

Grupo 1 (A; C; E; G; J) às 17 horas – esta foi a última sessão. e foi apresentada novamente a *Crisom Meditare Passive*, como aconteceu na sessão 1, 2 e 4. O objetivo desta sessão foi perceber os efeitos que a *Crisom Meditare Passive* proporcionou aos participantes.

Diário de Bordo: Iniciei a sessão fazendo toda a orientação e execução da peça, que decorreu durante 30 minutos. No final ficamos todos sentados para a partilha, que podemos consultar a sua transcrição no Anexo 37. Foi também medida a frequência cardíaca do participante A durante toda a sessão como podemos verificar no Anexo 38 e também foi feita a avaliação da intensidade da dor crónica do participante C, antes e depois da sessão, consultar Anexo 16.

Grupo 2 (B; D; F; H; I; K) às 20 horas – esta sessão teve a mesma abordagem da sessão 6 realizada às 17:00 ao grupo 1. Os objetivos foram os mesmos.

Diário de Bordo: Iniciei a sessão e fiz a orientação de toda a prática durante 30 minutos. Foi feita a avaliação da frequência cardíaca à participante B, o gráfico encontra-se no Anexo 39. Foi feita no final a partilha que podemos encontrar a transcrição no Anexo 40.

#### **2.5 Apresentação dos dados recolhidos**

Para que fosse possível compreender o que me propus a investigar, foi necessário fazer uma recolha de dados. Esta recolha incidiu em:

- Descritivo inicial, que foi realizado antes do início das sessões, e serviu para que pudéssemos perceber o grau de conhecimento que os participantes tinham sobre a técnica de meditação, os seus efeitos e benefícios. Consultar descritivo tipo no Anexo 41.
- Avaliação da intensidade da dor crónica. Durante as 6 sessões, antes e após

cada uma, foi avaliada a intensidade da dor crónica no participante C. Esta avaliação teve como intuito perceber até que ponto a *Crisom Meditare Passive* auxiliaria na diminuição da dor crónica. Esta avaliação foi feita através do preenchimento de uma ficha (Anexo 16).

- Avaliação da frequência cardíaca. Foi feita uma avaliação da frequência cardíaca a dois participantes durante as 6 sessões, um participante saudável (participante A) e um participante hipertenso (participante B). Esta avaliação foi realizada com o intuito de perceber se existe ou não a diminuição da frequência cardíaca durante as sessões em ambos participantes. Para realizar esta avaliação foi usado o sensor de frequência cardíaca H7 da marca POLAR<sup>25</sup>.
- Partilhas de grupo. No final de cada sessão foram realizadas partilhas de grupo que serviram para perceber as impressões de cada participante no decorrer de cada sessão. Estas partilhas foram gravadas, e seguidamente transcritas (anexos: 17, 18, 20, 22, 25, 27, 28, 31, 33, 36, 37 e 40).
- Descritivo final. No final das 6 sessões foi feito por cada participante um descritivo escrito (resumo) sobre o que cada um sentiu durante as sessões. (Anexo 42).
- Entrevista semiestruturada. Esta entrevista foi realizada individualmente a cada participante após a 6ª sessão, foi gravada em áudio, e foi transcrita. A estrutura da entrevista pode ser consultada no Anexo 43.

### 2.5.1 Descritivo inicial

Antes de iniciar as sessões foi pedido a todos os participantes que respondessem a algumas perguntas. Apresentarei de seguida as perguntas, sumariando as respostas dos 11 participantes.

Pergunta: *Pratica ou já praticou meditação?*

Respostas:

- Sim (11 respostas)
- Não (0 respostas)

Pergunta: *O que é para si Meditar?*

Respostas:

---

25

[http://www.polar.com/pt/produtos/accessorios/H7\\_sensor\\_de\\_frequencia\\_cardiaca](http://www.polar.com/pt/produtos/accessorios/H7_sensor_de_frequencia_cardiaca)



- É relaxar o corpo e mente (descrito por 8 participantes)
- É deixar de pensar/esvaziar a mente (descrito por 5 participantes)
- É autoconhecimento (descrito por 4 participantes)
- É abstrair-me do mundo á fora (descrito por 2 participantes)
- É entrar num mundo à parte (descrito por 2 participantes)
- É descansar (descrito por 2 participantes)
- É encontrar solução para os problemas (descrito por 2 participantes)
- É concentração (descrito por 1 participante)
- É calma (descrito por 1 participante)
- É respirar melhor (descrito por 1 participante)
- É levitar (descrito por 1 participante)
- É parar (descrito por 1 participante)
- É bem-estar (descrito por 1 participante)

Pergunta: *O que sente quando pratica meditação?*

Respostas:

- Sinto bem-estar (descrito por 5 participantes)
- Sinto calma (descrito por 5 participantes)
- Sinto paz (descrito por 5 participantes)
- Sinto relaxamento (descrito por 5 participantes)
- Sinto desprendimento dos pensamentos (descrito por 3 participantes)
- Sinto leveza (descrito por 2 participantes)
- Sinto que entro noutra dimensão (descrito por 2 participantes)
- Sinto desbloqueios (descrito por 1 participante)
- Sinto felicidade (descrito por 1 participante)
- Sinto mais ponderação (descrito por 1 participante)
- Sinto que encontro a solução para os problemas (descrito por 1 participante)
- Sinto que estou no paraíso (descrito por 1 participante)
- Sinto satisfação (descrito por 1 participante)
- Sinto segurança (descrito por 1 participante)
- Sinto tranquilidade (descrito por 1 participante)
- Sinto um mundo diferente de cores, luzes, temperaturas e aromas (descrito por 1 participante)

Pergunta

- Acha, que a meditação produz ou possa produzir algum tipo de alteração na

sua vida?

#### Respostas

- Sim (11 respostas)
- Não (0 respostas)

#### Perguntas

- Quais?

#### Respostas

- Ajuda-nos a analisar melhor os problemas e resolve-los melhor (descrito por 4 participantes)
- Ajuda-nos a ter mais calma (descrito por 4 participantes)
- Ajuda-nos a ter mais consciência e autoconhecimento (descrito por 3 participantes)
- Ajuda-nos a ter mais paciência (descrito por 3 participantes)
- Ajuda-nos no controle do stress (descrito por 3 participantes)
- Ajuda-nos a relaxar (descrito por 2 participantes)
- Ajuda-nos a ter mais tranquilidade (descrito por 2 participantes)
- Ajuda-nos a apaziguar a dor (descrito por 1 participante)
- Ajuda-nos a controlar a ansiedade (descrito por 1 participante)
- Ajuda-me a dormir melhor (descrito por 1 participante)
- Ajuda-nos a ter mais autoestima (descrito por 1 participante)
- Ajuda-nos a ter mais compreensão (descrito por 1 participante)
- Ajuda-nos a ter mais equilíbrio (descrito por 1 participante)
- Ajuda-nos a ter mais foco (descrito por 1 participante)
- Ajuda-nos no controle das emoções (descrito por 1 participante)

As descrições completas dos onze participantes podem ser consultadas nos Anexos 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53 e 54.

### **2.5.2 Avaliação frequência cardíaca**

Com este projeto de investigação seria de todo impossível verificar as inúmeras possibilidades de investigação, bem como todas as numerosas variáveis existentes. Desde já deixo em aberto novas investigações que possam ser desenvolvidas a partir deste projeto. As avaliações feitas serviram como ferramenta de consciencialização dos possíveis benefícios que a *Crisom Meditare Passive* possa apresentar. Desta forma, partilho os dados recolhidos nestas avaliações. Na tabela 2 e tabela 3 são



apresentados os dados da avaliação feita da frequência cardíaca dos participantes A e B durante as 6 sessões, antes de iniciar a sessão, durante a sessão nas respetivas fases da peça, no final da sessão aquando sentado e pouco depois da sessão ter terminado. Os gráficos completos podem ser consultados nos Anexos 15, 19, 21, 22, 24, 26, 29, 30, 34, 35, 38 e 39.

**Tabela 2 – Avaliação da Frequência Cardíaca Participante A (saudável)**

<b>Sessão Nº</b>	<b>Avaliação da frequência cardíaca durante da respetiva sessão</b>					
	<b>Antes</b>	<b>Fase 1 (em pé)</b>	<b>Fase 2/3 (deitado)</b>	<b>Fase 4/5 (deitado)</b>	<b>Fim (sentado)</b>	<b>Depois</b>
1	101	80-111	100-60	61-57	101	72
2	79	102-75	90-61	61-56	84-96	74
3	79	104-90	97-80	80-64	87-93	68
4	93	107-88	96-68	68-62	98	73
5	83	97-78	88-62	62-57	91-67	95
6	74	101-93	85-53	53-52	83-90	70

**Tabela 3 – Avaliação da Frequência Cardíaca Participante B (Hipertenso)**

<b>Sessão Nº</b>	<b>Avaliação da frequência cardíaca durante da respetiva sessão</b>					
	<b>Antes</b>	<b>Fase 1 (em pé)</b>	<b>Fase 2/3 (deitado)</b>	<b>Fase 4/5 (deitado)</b>	<b>Fim (sentado)</b>	<b>Depois</b>
1	96	105-86	104-76	76-70	94	78
2	89	110-85	100-75	75-67	92	77
3	84	102-81	95-74	74-70	87	103
4	77	101-82	86-72	72-64	75	68
5	93	107-92	91-74	74-72	87	97
6	93	105-94	94-73	73-65	85	75

### **2.5.3 Avaliação da intensidade da dor crónica**

Após a caracterização dos participantes pude perceber que existia um participante

que sofria de dor crónica provocada pela Fibromialgia, com este projeto pretendi perceber se a *Crisom Meditare Passive* auxilia na diminuição da dor crónica.

A Tabela 4 apresenta a avaliação da intensidade da dor crónica feita ao participante C antes e depois de cada sessão. A intensidade da dor crónica foi avaliada através de uma pequena ficha, onde se referia a 0 como uma intensidade de dor crónica fraca crescendo até ao 5 correspondente a uma intensidade de dor crónica forte, o **X** a negrito marca a intensidade da dor do participante C naquele momento. Vejamos na Tabela 4. A tabela original pode ser consultada no Anexo 16.

**Tabela 4 – Avaliação da Intensidade da Dor no Participante C (dor crónica)**

<b>Sessão</b>	<b>Intensidade da dor Antes da sessão</b>	<b>Intensidade da dor Depois da sessão</b>
1	1(fraca)_ 2 _ 3 <b>X</b> 4 _ 5(forte) _	1 <b>X</b> 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
2	1 _ 2 <b>X</b> 3 _ 4 _ 5 _	1 <b>X</b> 2 _ 3 _ 4 _ 5 _
3	1 _ 2 _ 3 <b>X</b> 4 _ 5 _	1 _ 2 _ 3 _ 4 <b>X</b> 5 _
4	1 _ 2 _ 3 <b>X</b> 4 _ 5 _	1 _ 2 _ 3 <b>X</b> 4 _ 5 _
5	1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 <b>X</b>	1 _ 2 _ 3 <b>X</b> 4 _ 5 _
6	1 _ 2 <b>X</b> 3 _ 4 _ 5 _	1 <b>X</b> 2 _ 3 _ 4 _ 5 _

#### **2.5.4 Partilhas de grupo**

No final de cada sessão foram realizadas partilhas de grupo. Aqui cada participante pode expressar livremente, em grupo, a sua experiência e as suas impressões durante a sessão.

Descrições sobre as sessões:

#### **Sessão 1 – grupo 1**

- Participante C: " gostei muito (...) vi cores (...) estava a flutuar (...) sentia as pulsações (...) parecia que estava a ver coisas a mexerem-se, assim ao movimento do som (...) foi magnífico (...) foi excelente (...) não dormi"
- Participante G: "senti os sons a mexerem-se (...) os sons, é que mandam (...) os sons como num bailado (...) a viagem passou de fora para dentro (...)uma experiencia coletiva"





- Participante J: “achei muito bom o som (...) sinto-me muito bem também (...) o som fascina-me (...)as palavras escasseiam-nos (...) aquela taça tem poder em mim (...) aquela taça une as pessoas”
- Participante E: “sinto-me bem, sinto-me calma (...) estou relaxadíssima (...) senti o corpo a querer rodar de lado, sei que não mexi o corpo, mas estava a sentir-me andar aqui à volta”
- Participante A: “leveza tão grande (...) relaxamento tão grande (...) uma vibração, que apanha o nosso corpo, que deixa-nos KO”

No Anexo 17 pode ser consultada a transcrição completa.

### **Sessão 1 – grupo 2**

- Participante I: “eu estou bem, tranquila”
- Participante B: “tranquila, sinto mesmo desbloqueios, aqui na zona lombar e pressão aqui na zona da cabeça que depois foi-se dissipando, estou muito bem”
- Participante K: “estava tão relaxada (...) não me dói nada, estou num relaxamento dos pés à cabeça”
- Participante F: “estou calmíssima... vinha muito agitada”
- Participante D: “eu para abstrair a minha mente das coisas lá de fora”
- Participante H: “está tudo tranquilo”

No Anexo 18 pode ser consultada a transcrição completa.

### **Sessão 2 – grupo 1**

- Participante C: “relaxar e a levitar (...) tempos deixei de sentir o corpo, (...) comecei a brincar com as cores, (...) quando mudaste a música parecia que estava a saltar de um lado para o outro (...) estava a saltar atrás do som”
- Participante G: “vinha maldispota e mal me deitei parece que comecei a ganhar a minha posição e passou tudo. Nunca mais senti má disposição e esta sensação manteve-se até ao fim (...) aqueles sons entraram aqui neste sítio (peito), alargaram em círculo, sempre correndo todo o meu corpo, uma força, uma energia”
- Participante J: “as palavras da Sílvia vão-se afastando vou-me deixando conduzir, vou-me afastando (...) não é adormecer (...) sempre que estou aqui,

eu vou só ouvindo as taças (...) é um som que vibra e que nos faz vibrar todas as entranhas”

- Participante E: “sinto-me bem”
- Participante A: “quando comecei estava com uma pequena dor de cabeça que a qual dissipou (...) sinto-me muito bem, tranquilo”

No Anexo 20 pode ser consultada a transcrição completa.

## **Sessão 2 – grupo 2**

- Participante I: “foi relaxante”
- Participante K: “estou muito bem, relaxei muito bem”
- Participante B – “estou bem (...) resolveu as minhas dores. Estou calma. Gostei”
- Participante F: “gostei. Estou calma”
- Participante D: “estou bem (...) senti-me a relaxar”
- Participante H: “senti-me bem, super leve (...) abstrair-me um bocado dos pensamentos”

No Anexo 23 pode ser consultada a transcrição completa.

## **Sessão 3 – grupo 1**

- Participante G: “isto para mim hoje foi uma revolução (...) deitei-me ali e automaticamente entrei em sossego absoluto (...) depois estive a espera que algo acontecesse. Não aconteceu nada. (...) a música está de greve (...) percebi que era mesmo técnica nova (...) eu às vezes saio daqui numa viagem lindíssima (...) e nada, pronto alguma coisa se passou e eu espero que tenha sido para bem da meditação em Portugal. Mas foi estranho foi. (...) desta vez não se entranhou (...) uma frustração enorme (...) considero terapêutica mas a nível físico só, não passou do físico”
- Participante C: “eu vou-lhe bater. Vou-lhe bater quando acabar. Foi horrível. Porque eu já não conseguia estar de olhos fechados. Eu já não conseguia estar quieta (...) eu percebi finalmente que a música tem uma energia, cria uma energia, um movimento, e um relaxamento que eu nunca pensei (...) nunca pensei que a música fosse fazer um bem tão grande. Eu estou pior do que entrei (...) comecei a criar uma ansiedade, um mau estar, à falta de música (...) boca começou-me a secar (...) já tinha os olhos abertos, já não conseguia estar (...) eu não consigo estar deitada (...) nunca mais acabava (...) foi mau,



muito mau (...) o silêncio foi agressivo”

- Participante J: “senti efetivamente falta da música, mas consegui relaxar, fiquei tranquila, porque já faço isto há mais tempo (...) mas não tanto como das outras vezes (...) embora seja melhor com música”
- Participante E: “foi diferente, eu penso que podes ter meditação mesmo sem música, mas com a música entra-se num estado de concentração, é diferente, a música ajuda (...) estou bem (...) estava quase a dormir, fiquei com frio depois. E foi mais o estado de sono do que de meditação”
- Participante A: “com música é outra coisa, uma pessoa consegue entrar, mais rapidamente, num relaxamento, consegue entrar mais rapidamente, num outro plano e consegue-se realmente relaxar, dessa forma é muito melhor. Sem som torna-se uma seca (...) preciso de algo para me poder levar e as vibrações, o som traz essas vibrações que uma pessoa entra nessa maré, e o silêncio a mim incomoda-me (...) estive aqui quase não sei quanto tempo, três ou quatro horas (...) no silêncio a gente concentra-se em algo que faça barulho (...) não é tão bom, porque os instrumentos, o som, a voz, constantemente leva-nos completamente para uma dimensão realmente que a gente consegue, desligar-se deste plano, consegui-mos concentrar-nos no som e desligar a ficha de tudo e de todos. Então tive essa dificuldade (...) foi um sofrimento bastante intenso (...) por dentro estou bastante agitado (...) sem som torna-se uma coisa mórbida, que eu não gostei muito (...) hoje iniciei com uma dor de cabeça e matem a dor de cabeça, não se dissipou. Só por aí dá para entender como a música hoje de forma terapêutica”

No Anexo 25 pode ser consultada a transcrição completa.

### **Sessão 3 – grupo 2**

- Participante D: “nota-se que há uma diferença enorme com som e sem som. Com som dá para abstrair muito mais das coisas, dá para relaxar muito mais. (...) senti muito a falta do som”
- Participante B: Entrei acelerada, saio acelerada (...) tive para parar a meio (...) Que é isto? Que é que eu estou aqui a fazer? (...) definitivamente o som faz muita falta (...) não consegui esvaziar o meu pensamento (...) até estou com tiques (...) nunca mais venho a uma coisas destas (...) credo! (...) estou nervosa (...) fiquei mais acelerada ainda (...) eu vim com dores de costas, vou excitada como tudo (...) o esvaziar a mente não se conseguiu (...) eu vim com

dores de costas e saiu com dores de costas (...) para isso vamos para a cama dormir”

- Participante F: “consegui relaxar e estou calma, estou relaxada, mas em comparação com as anteriores gostei mais das anteriores por ter o som. Acho, que o som faz mais sensações no nosso corpo, que esta. Esta meditação não”
- Participante K: “estava ansiosa por ouvir o som (...) e não ouvi o som (...) eu relaxava o corpo, mas a ideia estava sempre ativa, foi o que aconteceu hoje aqui (...) os sons fazem distrair (...) os sons ajudam muito no descanso da cabeça (...) o som a mim faz-me bailar (...) para mim não me satisfaz esta maneira (...) eu estou desconsolada (...) eu assim fazia em casa”
- Participante I: “nota-se a diferença de vir para a meditação com ou sem som (...) aterrei porque estou cansada, mas mesmo por ter aterrado não sinto que seja aquele descanso, aquele relaxamento (...) não há aquela emersão do som (...) é diferente, é estranho (...) triste (...): o som ajuda e facilita na meditação”
- Participante H: “senti-me um bocado normal, deu para descansar um pouco, mas relaxar, relaxar não (...) pareceu muito tempo (...) não é a mesma coisa sem o som é como se tivéssemos a ver televisão, ou quê no sofá e é mais difícil abstrairmo-nos dos pensamentos”

No Anexo 27 pode ser consultada a transcrição completa.

#### **Sessão 4 – grupo 1**

- Participante C: “no inicio comecei a sentir o corpo como que a levitar (...) acordar e eu: já poças, tão pequenino, (...) relaxei imenso, foi maravilhoso”
- Participante G: “as pausas são essenciais, pelo menos foi assim que eu vi. Eu vivenciei esta prática de uma forma perfeitamente diferente das outras (...). eu senti que há sons, e há sons (...) a cada som em mim teve um local onde atuava (...) quando o som era repetido ele vinha atuar em determinado sítio (...) depois então focalizaram-se na zona do umbigo, muito tempo nesta zona aqui, e depois na zona do coração e por ali estiveram (...) se quisesse por um título a esta meditação punha: a viagem à volta de mim própria (...) a ultima coisa que eu quero fazer, a última, mesmo a última, antes de morrer é meditar”
- Participante E: “eu comecei a ficar com dores de cabeça quando começaste a tocar e depois comecei a ouvir os sons a afastarem-se (...) passou a dor de cabeça (...) parece que foi curta demais, esta meditação”



- Participante A: “pós um dia agitado nada melhor que uma meditação destas para realmente tranquilizar o corpo (...) consegui estabilizar e sinto-me bastante agradável, bem comigo mesmo (...) foi fantástico”

No Anexo 28 pode ser consultada a transcrição completa.

#### **Sessão 4 – grupo 2**

- Participante D: “estou bem, estou relaxado (...) comparando à semana passada em que não houve som, é uma diferença enorme, é muito mais fácil conseguir abstrair-nos (...) dos meus pensamentos (...) é muito mais confortável (...) é muito mais fácil, mais relaxante (...) o som tem muito mais impacto na meditação”
- Participante I: “estou relaxada (...) o som, a diferença que o som faz (...) senti mesmo o som a percorrer, a entrar, a mexer com as moléculas todas, uma a uma (...) para além das meditações que faço aqui levar isso para o quotidiano (...) dei por mim em situações de stress maior: não, vamos relaxar, vá, vamos meditar um bocado (...) estou bem, estou muito mais calma”
- Participante K: “tive um enorme prazer com estes sons (...) ai mas passei um bocado tão feliz aqui (...) este som foi uma maravilha para mim (...) porque na semana passada, nem estava satisfeita, sem som nenhum. Eu hoje fiquei muito, muito bem-disposta, muito. Gostei imenso. Tive mesmo prazer em estar aqui e aproveitar este bocado que relaxei, fiquei relaxada, que nem sentia a minha respiração. Fiquei como, como se tivesse num sonho (...) Gostei imenso, gostei imenso”
- Participante B: “isto é que faz bem. (...) o som, as taças (...) tive um dia stressante (...) consegui abstrair-me de tudo e sentir a vibração (...) houve um som (...) mexia com todo o meu corpo (...) senti-me muito bem (...) não tem nada a haver, com a meditação sem som (...) isso sem som para mim é castigo e eu pra castigo fico no sofá a ver televisão (...) foi um bocadinho muito bom, curto, podia ser mais um bocadinho, mas foi muito bom. Sinto-me muito bem”
- Participante F: “estou muito mais calma (...) e acho que o som, que realmente é outra coisa (...) senti em certos sons um arrepio dos pés à cabeça (...) gostei, gostei mais que na semana passada (...) gostei muito mais”
- Participante H: “é uma diferença enorme (...) na outra o tempo demora a passar, nesta passa num instante (...) sentimos o corpo mais leve (...) certos sons fazem com que o nosso vibre (...) é mais fácil relaxar (...) na outra

ficamos calmos, mas nesta relaxamos por completo”

No Anexo 31 pode ser consultada a transcrição completa.

### **Sessão 5 – grupo 1**

- Participante C: “hoje foi muito diferente (...) vinha com uma ansiedade muito grande, com muitas dores no corpo e só quando disseste para nós sentirmos a respiração é que eu me consegui libertar (...) e aí desapareceu tudo, a dor, tudo (...) estou bem, sinto-me mais calma, mas relaxada e com menos dores (...) pensei que era eu que estava diferente (...) que estava com uma ansiedade tao grande (...) doía-me a cabeça, o ouvido a certa altura (...) mas pelos vistos, o som é que era diferente (...) aquele tilintar diferente”
- Participante G: “já estou mais ordenada a nível interior (...) tive sempre cheia de dores e a dor é um impeditivo muito grande para a meditação (...) comecei por sentir o som todo entre esta parte do umbigo e o coração (...) conseguia canaliza-lo da sua origem, o som, para o sítio onde me doía (...) de repente surgiu um problema (...) e a partir daí a dor voltou (...) agora estou bem, mas contínuo com dores no braço (...) eu gostei porque senti-me a dominar”
- Participante J: “fiquei sem dor de cabeça (...) este som hoje foi diferente (...) estou calma, estou tranquila (...) não era aquele som bom, das taças (...) não era aquele som assim penetrante (...) não passa para nós como as taças (...) não entra pelo corpo a dentro (...) o outro sente-se (...) não é mau, mas é menos bom que o outro (...) não senti aquela vibração da música”
- Participante E: “não gostei, eu estou pior do que estava antes (...) havia um som que me começou a atrofiar e eu só comecei a ouvir aquele som (...) é um som fininho tipo aquele que as vezes parece magia (...) comecei a ficar com dores de cabeça, começou-me a doer a cabeça toda (...) doí-me o corpo todo (...) comecei a ficar sem paciência (...) no final de uma meditação nunca tinha ficado com dores, nem com nada, e hoje até me atrofiou completamente (...) aquele som era aquele som, não dava (...) os sons não conjugaram”
- Participante A: “certos momentos que ficava agitado com determinado som, havia aí um som muito esquisito (...) não penetra tanto (...) não nos deixava tranquilos (...) ao vivo o som consegue chegar a nós (...) a gente sente o som pelo corpo (...) hoje não se sentia no corpo, mas no ouvido, e acaba por ser sons incomodativos (...) apesar de conseguir relaxar e ser até agradável, mas é diferente de outra forma, não é tão penetrante (...) ao vivo sente-se no corpo”



No Anexo 33 pode ser consultada a transcrição completa.

### **Sessão 5 – grupo 2**

- Participante H: “tranquilizante, mas não se sente. É diferente. Dá para relaxar, dá para acalmar, mas parece que o som não está presente (...) mas senti que o corpo não estava tão relaxado”
- Participante B: “não senti a vibração, aliás o som sentiu-se só nos ouvidos (...) não me senti relaxada com os pensamentos (...) é totalmente diferente (...) deu para sossegar um bocadinho, nada mais que isso (...) a diferença é que o som centrava-se todo aqui no ouvido, não sentia aquela vibração pelo corpo (...) o toque da taça sente-se e parecendo que não, isso ajuda muito a relaxar (...) não gostei”
- Participante I: “estou bem, deu para relaxar um bocado (...) o som que nos entra pelos ouvidos (...) com as taças (ao vivo) que nos entra pelo corpo, faz vibrar (...) é um som relaxante (...) mas não passa disso (...) não sentiu leveza, mesmo tendo relaxado não tenho o meu corpo leve”
- Participante D: “é um som agradável (...) parece que o meu corpo estava á procura da vibração das taças para ter o equilíbrio (...) é diferente (...) é claro que as taças presencialmente vão criar muito mais efeito do que numa coluna (...) não é só o som, é o efeito físico que elas (taças) causam”
- Participante F: “eu sinto-me muito calma, consegui relaxar bastante, mas não é a mesma coisa que o som das taças ao vivo (...) faz falta a vibração”
- Participante K: “relaxai talvez pelo cansaço e aquele som era como se tivesse a expulsar coisa que tinha no meu corpo (...) mas também senti a falta daquelas coisinhas que hoje não ouvi (...) também gostei deste, embora houvesse mais vibração nas outras”

No Anexo 36 pode ser consultada a transcrição completa.

### **Sessão 6 – grupo 1**

- Participante A: “realmente traz-me mais tranquilidade (...) nota-se uma diferença mesmo no nosso dia-a-dia (...) controlar as nossas emoções com maior facilidade (...) traz uma realidade para o nosso dia-a-dia completamente diferente do que sem as meditações (...) estou extremamente tranquilo e consegui sentir a vibração do som”

- Participante J: “as taças hoje foram boas (...) as taças tocam todo o meu ser todas as minhas entranhas e permanecem, ecoam (...) muito bem-estar não me dói nada (...) muito bom”
- Participante G: “por vezes a palavra viagem sempre a associo à meditação. Realmente aqui nota-se perfeitamente a força, o poder, a envolvimento e a capacidade de penetração destes sons que são realmente fora de série (...) eu vinha especialmente mal, desanimada que já estou cheia destas dores, e neste momento não estou assim tão zangada com a vida (...) deixamos entrar a paz, de deixar entrar os sons (...) eu senti a envolvimento do som e a penetração dele, ele penetra mesmo, comecei por aquecer (...) eu senti que o som primeiro batia, batia, batia, do centro do ventre, peito, cabeça, depois pés e depois só de passar um bocadinho por este movimento ele era englobante dos pés à cabeça, e fazia como se fosse uma grande onda, uma grande onda (...) no princípio se começou a atuar muito no baixo-ventre, eu senti um incómodo (...) mas a coisa depois passou e amenizou-se na totalidade (...) realmente há sons e há sons, há meditações e meditações e há grupos e grupos (...) senti-me muito bem (...) gostei muito e espero que isto se repita para um reforço no estudo (...) para mim foi extremamente curativo”
- Participante C: “estava a sentir a respiração, consegui libertar praticamente dos pensamentos todos (...) senti realmente a música, **a tua música**, a tua quando tu disseste: então vamos sentir a vibração (...) estava a flutuar (...) pareci-a que eu estava a entrar num túnel de som, o som a entrar pelo meu corpo a dentro, ou eu a entrar por um túnel a dentro (...) ai senti uma dor de repente horrorosa no ombro que depois foi desaparecendo (...) parecia que via a música a vir assim em jatos para as partes do corpo e senti-a tudo, senti tudo”
- Participante J: “a música hoje foi música (...) hoje senti vibração do princípio ao fim (...) são ondas (...) são vibração”

No Anexo 37 pode ser consultada a transcrição completa.

## Sessão 6 – Grupo 2

- Participante K: “gostei muito, imenso destes sons (...) eu quando estou assim relaxada, o meu pensamento adormeceu (...) como se tivesse liberta do meu corpo (...) estes sons, estes sininhos (...) alegraram-me o coração (...) deram-me vida ao coração, alegria (...) trazia os meus tendões aqui perros e isto





libertou-se tudo. Não sei como é que estes sons podem fazer este efeito (...) isto é um tratamento, um tratamento como eu não conheço nenhum (...) os medicamentos não me fazem este efeito que estes que estas coisas me fazem (...) este tratamento pra mim é o ideal para nós ficarmos numa paz, numa harmonia comigo própria, com tudo bom. Liberto-me de tudo e fico como nova (...) eu havia de ter este tratamento diariamente (...) as tacinhas, com esta música, estes sons que penetram no nosso organismo (...) de facto tira tudo que está de mau (...) é um medicamento especial”

- Participante F: “eu estou calmíssima (...) hoje parece que não tinha o colchão por baixo (...) sentia-me assim muito levezinha (...) estou muito bem. Não me apetecia acordar, apetecia-me estar assim mais tempo”
- Participante B: “foi tão bom (...) não me apetecia largar esta envolvimento toda, estava muito bem, muito calma, bastante concentrada. Vinha com uma dor de cabeça (...) foi desbloqueando foi amenizando, foi-se (...) aconselho diariamente se possível”
- Participante D: “estou bem, estou relaxado (...) fui sentindo-os lentamente a relaxar, pouco a pouco com o som (...) soube-me a pouco também”
- Participante H: “aquele som do tan-tan (...) senti mais hoje, assim a escorrer pelas pernas e os músculos (...) uma sensação muito boa (...) depois acabou e fiquei um bocado desconsolado, mas senti-me leve”

No Anexo 40 pode ser consultada a transcrição completa.

### **2.5.5 Descritivo final**

No final das 6 sessões, antes de realizar a entrevista individual, foi dado uma folha para que cada um dos participantes descrevesse o que sentiu ao longo de todas as sessões. Abaixo descrevo resumidamente o que cada participante descreveu:

#### **Discrição geral**

- Gostou da sessão com música de cd (sessão nº 5) (descrito por 5 participantes)
- Sentiu que conseguiu relaxar o corpo e/ou a mente com a *Crisom Meditare Passive* (descrito por 11 participantes)
- Sentiu dificuldade em relaxar e/ou libertar dos pensamentos na sessão sem música/som (sessão nº 3) (descrito por 4 participantes)

- Sentiu dificuldade em libertar os pensamentos na sessão com música do cd (sessão nº 5) (descrito por 8 participantes)
- Gostou da experiencia e fez uma análise pessoal sobre as diferentes técnicas, valorizando a *Crisom Meditare Passive* (descrito por 8 participantes)

Consultar descrições completas nos Anexos 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64 e 65.

### **Descrição do que sentiu nas sessões em que foi apresentada a *Crisom Meditare Passive***

- Senti a vibração a percorrer o corpo (descrito por 7 participantes)
- Senti paz (descrito por 7 participantes)
- Libertação dos pensamentos (descrito por 4 participantes)
- Senti leveza (descrito por 4 participantes)
- Senti calma e paciência (descrito por 4 participantes)
- Senti prazer (descrito por 3 participantes)
- Senti que diminui o stress (descrito por 3 participantes)
- Senti diminuição da dor (descrito por 2 participantes)
- Senti bem-estar (descrito por 2 participantes)
- Senti desbloqueios pelo corpo (descrito por 1 participante)
- Senti felicidade (descrito por 1 participante)
- Senti satisfação (descrito por 1 participante)
- Senti que foi algo fantástico e maravilhoso (descrito por 1 participante)
- Senti que foi um encontro com o meu interior (descrito por 1 participante)
- Senti que a meditação com som e ao vivo é maravilhosa (descrito por 1 participante)
- Senti que o som dos instrumentos liberta a mente, deixa o corpo leve e renova as nossas energias, refletindo no nosso comportamento do dos-a-dia (descrito por 1 participante)
- Senti que aqueles sons acalmavam os nervos (descrito por 1 participante)
- Senti que as taças alteram o nosso corpo (descrito por 1 participante)
- Senti benefícios (descrito por 1 participante)
- Senti mais facilidade em lidar com os problemas diários (descrito por 1 participante)
- Sinto libertação e reposição de energias (descrito por 1 participante)
- Senti que a vibração da música me envolveu e me deixou mais calmo(a) (descrito por 1 participante)



- Senti que é mais fácil relaxar e deixar os problemas com a música que a Sílvia toca ao vivo (descrito por 1 participante)
- Senti transformação interior (descrito por 1 participante)
- Senti que consigo relaxar muito e que me liberto facilmente dos pensamentos (descrito por 1 participante)
- A música ajuda-me a concentrar (descrito por 1 participante)
- Senti que é tão diferente das outras, percebi que há meditações e meditações e que há sons e sons, uns mais eficazes que outros (descrito por 1 participante)
- Senti que a meditação que relaxava era a primeira é um medicamento especial (descrito por 1 participante)

Consultar descrições completas nos Anexos 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64 e 65.

#### **Descrição do que sentiu na sessão nº 3 sem música/som**

- Senti dificuldade em relaxar e/ou libertar dos pensamentos (descrito por 4 participantes)
- Senti que não produz o mesmo efeito que a Crisom Meditare Passive (descrito por 4 participantes)
- Não gostei (descrito por 3 participantes)
- Senti-me presa (descrito por 1 participante)
- Fiquei nervosa (descrito por 1 participante)
- Senti tédio (descrito por 1 participante)
- Senti massacre (descrito por 1 participante)
- Senti que não relaxei e não tive sentido nenhum (descrito por 1 participante)
- Não senti grandes emoções e sensações, faltava algo (descrito por 1 participante)

Consultar descrições completas nos Anexos 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64 e 65.

#### **Descrição do que sentiu na sessão nº 5 com música/som de cd**

- Ouvi o som, mas não o senti (descrito por 4 participantes)
- Não senti as vibrações do som no meu corpo (descrito por 4 participantes)

- Tive mais dificuldade em relaxar e/ou libertar dos pensamentos (descrito por 2 participantes)
- Consegui relaxar, mas não foi a mesma coisa (descrito por 2 participantes)
- Senti que não produz o mesmo efeito que a *Crisom Meditare Passive* (descrito por 2 participantes)
- Foi suportável (descrito por 1 participante)
- Esta sessão não me disse nada, senti-me oprimida e sem gosto (descrito por 1 participante)

Consultar descrições completas nos Anexos 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64 e 65.

### **2.5.6 Entrevista semiestruturada**

No final das 6 sessões foi realizada uma entrevista semiestruturada. Foram abordados temáticas e ideias relacionadas com: o que é meditar; como foi participar no estudo; se as sessões foram todas iguais; se sentiu benefícios com a *Crisom Meditare Passive*; se a música é um fator importante na meditação; se é importante existir alguém a orientar a prática; e se o local é importante para realizar uma boa prática. Nesta secção apresenta-se um resumo das entrevistas, que podem ser consultadas nos Anexos 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75 e 76.

#### **O que é para si meditar?**

- Participante A: “relaxar e separar toda a porcaria que vai na cabeça” (consultar anexo 66)
- Participante B: “é um momento só nosso” (consultar anexo 67)
- Participante C: “uma tentativa de não pensar, de paz, de relaxamento (...) libertar de energias negativas, pensamentos maus, problemas físicos e psicológicos” (consultar anexo 68)
- Participante D: “abstração total de tudo, relaxamento total” (consultar anexo 69)
- Praticante E: “é conseguir atingir um estado de equilíbrio no meu corpo (...) concentrar-me o suficiente para me livrar dos pensamentos” (consultar anexo 70)
- Participante F: “momentozinho que é só nosso” (consultar anexo 71)
- Participante G: “para mim meditação é sinónimo de viagem” (consultar anexo 72)



- Participante H: "um momento só nosso, introspeção" (consultar anexo 73)
- Participante I: "é ir de encontro com nós próprios e conhecermo-nos e é uma aprendizagem" (consultar anexo 74)
- Participante J: "é não pensar em dores, em doenças, em nada. Ausentar-me de tudo" (consultar anexo 75)
- Participante K: "é como se tivesse alguém a dizer-me o que eu devo fazer e ajudar-me na minha vida (...) parar e deixar falar os sentidos (...) um momento só nosso" (consultar anexo 76)

### **As sessões de meditação foram todas iguais?**

- Sim (0 respostas)
- Não (11 respostas)

### **Descrições feitas da sessão da 3ª sessão sem música/som.**

- Praticante A: "a pior foi aquela meditação onde pairava o silêncio e não havia nenhum instrumento" (consultar anexo 66)
- Participante B: "na sessão sem som, fogo... aquilo não se faz, aquilo é castigo (...) até fiquei com tiques, a sério foi horrível" (consultar anexo 67)
- Participante C: "pela negativa a falta da música (...) nunca mais acabava (...) não consegui estar quieta (...) só me apetecia ir dali para fora (...) entrei com dores e saí com mais dores (...) estava mais irritada" (consultar anexo 68)
- Participante D: "é totalmente diferente ter uma meditação com som ou sem som" (consultar anexo 69)
- Praticante E: "é quase impossível conseguirmo-nos libertar, não dá para sentir quase nada, até parece que é muito longa" (consultar anexo 70)
- Participante F: "eu gosto sempre da meditação (...), mas sentiu-se a falta das taças" (consultar anexo 71)
- Participante G: "eu não digo sinfonias, digo desinfonias (...) não houve nada (...) faltou o som (...) criou, que não criou atmosfera coisíssima nenhuma" (consultar anexo 72)
- Praticante H: "sem som, foi um bocado difícil concentrar" (consultar anexo 73)
- Participante I: "sem som (...) não mexe tanto como o normal da crísmo meditare" (consultar anexo 74)

- Participante J: “pois foi ma desilusão (...) mas foi assim um bocadinho muda (...) menos boa (...) a música conduz-nos e naquele dias nós é que tivemos de nos conduzir a nós mesmo” (consultar anexo 75)
- Participante K: “houve aquelas que não tiveram sons, eu não senti prazer nenhum... vinham as ideias às vezes até de pensamentos que não tinham sentido nenhum” (consultar anexo 76)

#### **Descrições feitas da 5ª sessão com música/som de cd.**

- Participante B: “houve sessões (...) com música, que mais valia estar no sofá, a ouvir música em casa, ou a ver televisão, ou a dormir” (consultar anexo 67)
- Participante C: “pode ajudar um, dois, três por cento, mais não é a mesma coisa (...) não se sente a vibração tanto” (consultar anexo 68)
- Participante D: a música tem algum poder sobre nós (...) som relaxante (...) vai-nos ajudar a relaxar (...) taças e som digital (...) um é presente outro é ausente” (consultar anexo 69)
- Participante E: “os sons não conjugam, não ficam harmonioso. Não se torna harmonioso fazer a meditação” (consultar anexo 70)
- Participante F: “com música também gostei (...) não criou sensações que com as taças consigo ter” (consultar anexo 71)
- Participante G: “foram uns sons esquisitos (...) as taças (...) são envolvente e são profundas (...) os outros sons não eram nem envolventes, nem profundos” (consultar anexo 72)
- Participante H: o som gravado (...) acalma também, mas não é tão relaxante como as outras” (consultar anexo 73)
- Participante I: “gravação (...) não mexe tanto como o normal da crisom meditare” (consultar anexo 74)
- Participante J: “era uma música gravada, por tanto, não nos penetrava no nosso corpo, não tinha aquele eco, não vibravam” (consultar anexo 75)

#### **Descrições feitas das sessões *Crisom Meditare Passive*.**

- Participante A: “as melhores foram todas aquelas tocadas com instrumentos (...) faz de conta que o corpo começa a chocalhar e começa a mandar parar fora toda a porcaria” (consultar anexo 66)
- Participante B: “foi bom, sinto-me calma e que é que quero mais! (...) ajuda a desbloquear o nosso corpo (...) esvaziar a nossa mente (...) venho stressada (...) saio calma” (consultar anexo 67)



- Participante C: “parecia que a música me estava a curar (...) deixo de pensar no quer que seja (...) se for um som bem direcionado (...) uma pessoa esquece tudo” (consultar anexo 68)
- Participante D: “o som com as taças (...) vai-se fazer notar mais (...) o som chega até nós (...) capacidade de me conseguir desconectar do mundo real (...) é um momento em que estamos (...) relaxados, tanto a nível físico como psicológico” (consultar anexo 69)
- Participante E: “conseguimos ter mais sensações e conseguimos ficar mais equilibrados sentindo mais a vibração do som no corpo (...) sentir a vibração do som torna-se mais fácil conseguir libertar os pensamentos (...) bastante harmonioso e agradável estar a ouvir um som assim” (consultar anexo 70)
- Participante F: “com o som das tacinhas fico logo relaxada (...) calma, a descontração total dos músculos (...) vem certas ideias à cabeça e depois...” (consultar anexo 71)
- Participante G: “só damos valor ao que temos quando perdemos (...) é a tua voz e é a envolvimento sonora que provoca uma viagem” (consultar anexo 72)
- Participante H: “sacudir o stress (...) o próprio som das taças (...) leva-nos a um estado de semiconsciência... a tal abstração dos pensamentos (...) com as taças (...) nota-se mais vibração (...) abstrai dos pensamentos (...) é quase libertador (...) concentramo-nos no som (...) deixamos de sentir o corpo (...) a viajar” (consultar anexo 73)
- Participante I: “começamos a relaxar (...) ouvir o som, a voz, é seguir isso porque o som leva-nos, guia-nos o caminho” (consultar anexo 74)
- Participante J: “a música (...) com as taças (...) conduz-nos, nós somos induzidos a (...) o fator mais importante... o gostar estar aqui, ou vir, é a música e o professor claro” (consultar anexo 75)
- Participante K: “sinto prazer neste bocadinho de relaxamento (...) é muito melhor que os comprimidos (...) eu neste bocadinho fico liberta de tudo (...) com este tratamento fico livre, liberto-me de tudo que eu tenho que me faz stress”. (consultar anexo 76)

### **Sentiu que a música é importante numa prática de meditação?**

- Sim (11 respostas)
  - Participante D: “não há ninguém que não goste de música (...) independentemente do estilo que gostemos (...) a música cria alguma

coisa em nós” (consultar anexo 69)

- Não (0 respostas)

### **Sentiu que as vibrações sonoras dos instrumentos produzem sensações no corpo?**

- Sim (descrito por 10 participantes)
  - Participante A: as sensações de sentir o som das taças no corpo (...) não dá para descrever, porque é uma sensação muito boa (...) aquelas vibrações pelo corpo provoca um relaxamento muito agradável” (consultar anexo 66)
  - Participante B: “aquela ondulação por nós (...) sentirmos as vibrações pelo corpo todo isso vai desbloquear problemas que possamos ter (...) para mim as taças são cruciais” (consultar anexo 67)
  - Participante C: “sinto a música no corpo, sinto-me a levitar (...) as taças e o vibrar tem uma influência em mim boa (...) são sons agradáveis às vezes mais relaxantes outras vezes mais curativos, outras vezes mais calmantes (...) nunca pensei que a música se sentisse (...) que ela entrasse em nós e nos curasse de coisas” (consultar anexos 20, 33 e 68)
  - Participante D: “o som nota-se (...) a vibração a nível corporal e a nível como o som chega a té nós” (consultar anexo 69)
  - Participante E: “ouvindo o som, sentindo o próprio som no corpo (...) mais fácil conseguir libertar-me dos pensamentos (...) sinto vibração no corpo todo e sinto como se fosse rodar. Começo a ouvir o som mais alto (...) como se conseguisse libertar do resto (...) há um momento em que o som é tudo” (consultar anexo 70)
  - Participante F: “aquelas sensações da taças (...) formigueiro (...) em certas partes do corpo (...) o som das tacinha que a gente fica logo relaxado” (consultar anexo 71)
  - Participante G: “o som das taças (...) entram e entram são profundas entrando” (consultar anexo 40)
  - Participante H: “a vibração (...) sentimos mesmo (...) as ondas (...) do som” (consultar anexo 73)
  - Participante I: “o som num espaço ao vivo é completamente diferente, não tem comparação (...) produz vibração agradável” (consultar anexo 74)
  - Participante J: “é assim uma vibração... as taças faz eco, eco, eco, eco”





(consultar anexo 75)

- Participante K: “com estes sonsinhos ... a gente está ali a relaxar, a gente está com sentido de ouvir e aqueles sininhos últimos até me fizeram o coração ficar alegre” (consultar anexo 40)

### **Sentiu prazer em praticar a *Crisom Meditare Passive*?**

- Sentiu (descrito por 8 participantes)
  - Participante A: “ter contato com a energia, sentida no nosso corpo é algo prazeroso” (consultar anexo 66)
  - Participante C: “a música que tu transmites é o mais satisfatório” (consultar anexo 67)
  - Participante F: “a pessoa fica bem-disposta” (consultar anexos 71)
  - Participante K: “destes momentos que me deram muito prazer” (consultar anexos 76)

### **Sentiu benefícios com a prática *Crisom Meditare Passive*?**

- Sim (descrito por 11 participantes)
  - Participante A: relaxamento profundo, tranquilidade, paz de espírito, libertação dos pensamentos ruins (consultar anexos 17, 20, 28, 37, 55, 66)
  - Participante B: esvaziar a mente, desbloquear as tensões, leveza preparação para o dia-a-dia, mudanças orgânicas, mais calma, libertação, elevação, dissipação da dor, liberta o stress (consultar anexos 18, 22, 31, 40, 56, 67)
  - Participante C: dissipa as dores, tira a irritação e nervosismo, traz calma, leveza, paz, liberta dos problemas, repõe energias, cura, relaxamento, olhar a vida de outras forma, traz consciência, diminuir a toa dos medicamentos (consultar anexos 17, 20, 28, 37, 56, 67)
  - Participante D: relaxa, liberta os pensamentos, mais calma, mais foco, mais controle, menos stress, melhor noção das coisas (consultar anexos 18, 22, 31, 40, 58, 69)
  - Participante E: libertação dos pensamentos; mais calma, libertar do stress; mais concentração (consultar anexos 17, 20, 28, 37, 57, 68)
  - Participante F: mais calma, paz enorme, leveza, vê as coisas de outra

maneira, menos stress, sossego, descontração muscular, libertação dos pensamentos (consultar anexos 18, 22, 31, 40, 60, 71)

- Participante G: liberta, relaxa, autodomínio (consultar anexos 17, 20, 28, 37, 61, 72)
- Participante H: libertação do stress, mais calma, introspeção, relaxamento, abstração, renovação das energias, libertação dos pensamentos, revitalizador, tranquilizante (consultar anexos 18, 22, 31, 40, 62, 73)
- Participante I: liberta do stress, calma, relaxa, ajuda no dia-a-dia
- Participante J: tranquilidade, paz, serenidade, libertação de stress, calma, melhora o sono (consultar anexos 17, 20, 28, 37, 64, 75)
- Participante K: libertação do stress; prazer; relaxamento corporal e mental; alegria; paz; resolução dos problemas; ajuda na vida; é um medicamento; sente melhoras gerais (consultar anexos 18, 22, 31, 40, 65, 76)

### **Sentiu que o profissional ajuda a orientar a prática de meditação?**

- Sim (descrito por 10 participantes)
  - Participante A: “se a gente não tem um professor para nos ensinar como chega lá!? (Consultar anexo 66)
  - Participante C: “a tua voz (...) as tuas energias (...) com a tua voz consigo começar a relaxar e a esquecer (...) não se pode estar sempre com o mestre transmite, passa-nos a nós energia” (Consultar anexo 68)
  - Participante D: “acho, que uma pessoa que nos orienta é sempre importante (...) que está lá para nos ajudar e para nos guiar” (Consultar anexo 69)
  - Participante E: “consigo concentrar-me mais” (Consultar anexo 70)
  - Participante G: “para mim falta a tua voz, que tanto dá o comando como a exaltação” (Consultar anexo 72)
  - Participante H: “eu não saberia que taça tocar” (Consultar anexo 73)
  - Participante I: o professor “é quem percebe do assunto (...) é completamente ter ou não orientação” (Consultar anexo 74)
  - Participante J: “o professor ensina (...) sem o professor não haveria nada disto” (Consultar anexo 75)
  - Participante K: “ele está a falar e nós estamos com sentido a ouvir o que diz” (Consultar anexo 76)



### **Sentiu que é importante existir um local próprio para praticar meditação?**

- Sim (descrito por 10 participantes)
  - Participante A: “não consigo chegar como chego aqui” (Consultar anexo 66)
  - Participante B: “não é a mesma coisa” (Consultar anexo 67)
  - Participante C: “ajuda um bocadinho, mas não é a mesma coisa” (Consultar anexo 68)
  - Participante D: “só de estar num local diferente a nossa cabeça já vai estar mais direcionada para aquilo (...) aqui eu já venho mentalizado para isto” (Consultar anexo 69)
  - Participante G: “em casa (...) mas nada que seja como isto” (Consultar anexo 72)
  - Participante J: “tem diferença do ambiente” (Consultar anexo 74)

## **2.6 Análise e Discussão dos dados recolhidos**

Ao analisar os dados recolhidos foi possível perceber que todos os participantes já praticavam alguma técnica de meditação antes de iniciar este projeto de investigação. Desta forma, a prática meditativa não foi uma novidade para eles. Mesmo assim, como verificamos nas partilhas, no descritivo final e nas entrevistas, este projeto ajudou os participantes a terem uma nova consciência sobre o que é a meditação e a importância que a música tem na prática: “há meditação e meditação, há música e música” (consultar anexo 37, participante G).

Um dos objetivos deste projeto era perceber a importância da música numa prática meditativa. Neste ponto os participantes afirmaram que nas sessões com música conseguiram ter maior concentração e maior relaxamento do corporal quando comparada com a sessão sem música/som (sessão 3):

- Participante G “desta vez não se entranhou (...) a nível interior foi uma frustração enorme (...) eu até pensei que tivesse sido castigo, que a menina me estivesse a castigar (...) às vezes é necessário, quase obrigatório entrar em silêncio, mas não desta maneira (...) eu não fiz mal nenhum a ninguém (...) o esforço que eu fiz para afastar os pensamentos (anexo 25)

- Participante A: “sem som torna-se uma seca (...) eu preciso de algo para me poder levar e as vibrações, o som, traz essas vibrações que uma pessoa entra nessa maré (...) porque com o som ao relaxar, o corpo mexe todo, enquanto no silêncio a gente concentra-se em algo que faça barulho (...) o silêncio a mim incomoda-me (...) estive aqui quase não sei quanto tempo, três ou quatro horas (...) foi um sofrimento bastante intenso. Eu não tive dores de corpo, mas por dentro estou bastante agitado (...) hoje iniciei com uma dor de cabeça e matem a dor de cabeça, não se dissipou. Só por ai dá para entender como a música é terapêutica” (anexo 25)
- Participante J: “consegui tranquilizar o meu corpo e a minha mente mesmo sem música (...) não tanto como das outras vezes (...) embora seja melhor com música” (anexo 25)
- Participante C: “vou-lhe bater quando acabar (...) eu já não conseguia estar quieta (...) só ouvia barulhos por tudo quanto é lado (...) foi horrível desculpa lá, és mazinha (...) foi o minuto ou dois mais compridos da minha vida (...) eu percebi finalmente que a música tem uma energia, cria uma energia, um movimento, e um relaxamento que eu nunca pensei (...)nunca pensei que a música fosse fazer um bem tão grande (...) eu queria relaxar e não conseguia” (anexo 25)
- Participante B: “definitivamente o som faz muita falta. Não consegui esvaziar o meu pensamento (...) estava aqui numa luta constante comigo (...) até estou com tiques... (...) nunca mais venho a uma coisas destas... Fogo, credo! (...) A sério estou nervosa. Não deu nada, fiquei mais acelerada ainda (...) o esvaziar a mente não se conseguiu” (anexo 27)
- Participante F: “consegui relaxar e estou calma, estou relaxada. Mas em comparação com as anteriores gostei mais das anteriores por ter o som. Acho, que o som, faz mais sensações no nosso corpo, que esta (anexo 27)
- Participante I: “nota-se a diferença de vir para a meditação com ou sem som (...) aterrei porque estou cansada, mas mesmo por ter aterrado por estar assim, não sinto que seja aquele descanso, aquele relaxamento (anexo 27)
- Participante K: “eu relaxava o corpo, mas a ideia estava sempre ativa. Foi o que aconteceu hoje aqui (...) para mim não me satisfaz esta maneira (...) fiquei toda a vida a espera do som. Fez-me falta. (anexo 27)
- Participante D: “nota-se que há uma diferença enorme com som e sem som. Com som dá para abstrair muito mais das coisas, dá para relaxar muito mais (anexo 27)

Foi também referido que a *Crisom Meditare Passive* proporcionou um relaxamento corporal mais profundo, quando comparada com a sessão acompanhada com



música/som de cd. Para além do relaxamento corporal profundo a *Crisom Meditare Passive* também auxiliou no relaxamento mental o que não se verificou na sessão acompanhada com música/som de cd. Outro fator que foi referenciado pelos participantes é que com na *Crisom Meditare Passive* o relaxamento corporal é conseguido com maior rapidez quando comparada à sessão com acompanhamento de música/som de cd (sessão 5):

- Participante J: “este som, o som hoje foi diferente (...) achei o som diferente, mas penso que também consegui retirar a dor de cabeça (...) não é aquele som bom, das taças (...) não era aquele som assim penetrante (...) não passa para nos como as taças, aquele som vibratório, não entra por nos assim, pelo corpo a dentro (...) eu não desgostei, mas não senti aquela vibração da música (...) faz favor de insistir nas taças” (anexo 33)
- Participante E: Não gostei, eu estou pior do que estava antes (...) havia um som me começou a atrofiar (...) comecei a ficar cansada de estar deitada, e comecei a ficar sem paciência” (anexo 33)
- Participante A: “certos momentos que ficava agitado com determinado som, havia aí um som muito esquisito (...) não penetrava tanto, não nos deixava tranquilos sentia-se bastante a diferença em vez de ser ao vivo, onde consegues chegar a nos, e o som consegue alcançar o nosso corpo, portanto a gente sente o som pelo corpo. Da forma que foi hoje, não sentia se no corpo, mas no ouvido, e acaba por ser, ter certos som incomodativos. Apesar de conseguir relaxar (...) mas é diferente de outra forma” (anexo 33)
- Participante C: “o som era realmente diferente (...) pensei que era eu que estava a receber a musica de maneira diferente” (anexo 33)
- Participante H: “tranquilizante, mas não se sente. É diferente. Dá para relaxar, dá para acalmar, mas parece que o som não está presente (...) senti que o corpo não estava tão relaxado” (anexo 36)
- Participante B: “não senti a vibração, aliás o som sentiu-se só nos ouvidos, (...) não me senti relaxada com os pensamentos, iam e vinham. De longe, da meditação eu estou habituada das taças, é totalmente diferente, sente-se a vibração, dá para relaxar, dá para concentrar-nos no som independente da taça (...) deu para sossegar um bocadinho, nada mais que isso” (anexo 36)
- Participante I: “deu para relaxar um bocado (...) som que nos entra pelos ouvidos, não é como com as taças que nos entra mesmo pelo corpo, faz vibrar. É um som, só entra ali, ouve-se e é relaxante, porque é um som relaxante, não posso dizer que não. Mas não passa disso” (anexo 36)

- Participante D: “é um som agradável (...) parece que o meu corpo estava á procura da vibração das taças para ter o equilíbrio (...) é diferente, é claro que as taças presencialmente vão criar muito mais efeito do que numa coluna. Não é só o som é o efeito físico que elas causam. Toda a sua forma, toda a sua dinâmica de movimentar as moléculas do ar vai ser diferente” (anexo 36)
- Participante F: “consegui relaxar bastante, mas não é a mesma coisa que o som das taças ao vivo. Acho, que faz falta a vibração” (anexo 36)
- Participante K: “vinha mesmo péssima, relaxei talvez pelo cansaço e aquele som era como se tivesse a expulsar coisa que tinha no meu corpo e na minha ideia. Senti que me fez bem. Mas também senti a falta daquelas coisinhas que hoje não ouvi (...) também gostei deste, embora houvesse mais vibração nas outras” (anexo 36)

Outros dos objetivos deste projeto era perceber se a *Crisom Meditare Passive* facilitava e intensificava o processo meditativo e quais as sensações conseguidas com a prática. Ao analisar as sessões podemos perceber que com a *Crisom Meditare Passive* a prática tornou-se muito mais simples de realizar. Foi descrita como mais intensa e satisfatória/prazerosa, quando comparada as sessões sem música/som e a sessão acompanhada com música/som de cd. Na sessão de meditação sem acompanhamento musical/sonoro (sessão 3) a opinião foi unânime: “Horrível, não dá para relaxar o corpo nem os pensamentos”. E na sessão acompanhada com música/som de cd (sessão 5), as opiniões divergiram, uns gostaram e conseguiram relaxar o corpo, mas a mente não; outros não gostaram, e a música não facilitou o processo. Algumas das descrições feitas pelos participantes sobre as diferentes sessões foram:

- Participante G: “sem som (...) foi estranho (...) foi uma frustração enorme (...) eu até pensei que tivesse sido castigo (...) o esforço que eu fiz para afastar os pensamentos (...) mas foi essencial, porque nós muitas vezes só damos valor ao que temos, quando perdemos (...) eu perdi o som (...) na quinta foram uns sons esquisitos (...) ora essas já excludo, porque não foi assim nada de muito (...) lá está umas penetram quase como uma machadada. Não é machadada, é como se fosse um picador de gelo. E outras (o vivo) envolvem, entram e entram são profundas (...) realmente há sons e há sons, há meditações e meditações” (consultar anexos 25, 33 e 72)
- Participante I: “sem som e a gravação feita, essas duas não mexem tanto como o normal da *crisom meditare* (...) o som no espaço ao vivo é completamente diferente. Não tem comparação” (consultar anexo 74)



- Participante H: "a terceira sem som foi um bocado difícil concentrar. E a penúltima, por causa do som ser gravado (...) acalma também, mas não é tão, tao relaxante como as outras" (consultar anexo 73)
- Participante K: "houve aquelas que não tiveram os sons, não senti prazer nenhum (...) com estes sonsinhos não, a gente está ali a relaxar, a gente está com aquele sentido de ouvir certos (...) sons vibram, fazem que o nosso vibre um pouco e seja mais fácil também relaxar (...) e aqueles sininhos últimos até me fizeram o coração ficar alegre (...) tive um enorme prazer com estes sons (...) estes momentos que me deram muito prazer" (consultar anexo 31, 40 e 76)
- Participante D: "a nível de som, tendo uma meditação com som relaxante, vai criar um, levando as pessoas a relaxar. Vai-nos ajudar a relaxar. A nível de diferença de som, temos o som com as taças, e o som digital, que são sons totalmente diferentes" (consultar anexo 69)
- Participante C: "um som bem direcionado pro, portanto, por problema e pra, pro relaxar, uma pessoa relaxa e esquece de tudo que está à nossa volta (...) a música que tu nos transmites é o mais satisfatório" (consultar anexo 68)
- Participante E: "fico só mesmo concentrada naquele som, e á um momento em que o som é tudo (...) ouvindo o som, sentindo o próprio som no corpo, sentir vibração do som, torna-se mais fácil conseguir libertar-me dos pensamentos e concentrar-me em ouvir só o som" (consultar anexo 70)
- Participante F: "com o som das tacinhas, que a gente fica logo relaxada" (consultar anexo 71)
- Participante A: "as melhores foram todas aquelas que foram tocadas com instrumentos (...) rapidamente deixa-nos num estado de relaxamento profundo" (consultar anexo 66)

O Participante C descreveu na sua entrevista (consultar Anexo 68) que: "já fiz outro tipo de meditação com outras pessoas, mesmo deitada, ou sentada e não foi a mesma coisa. Ela estava também com taças parecidas (...) e não, não sei se tinha pouca experiencia, se não tinha. Foi muito longo, tive a sensação que foi muito longo e até se calhar foi mais curto (...) o som se for tocado por uma pessoa qualquer não tem aquele curativo, não transmite aquela paz que me dá física e psicológica." Embora com este projeto não tenha tido a intenção de analisar a execução de diferentes profissionais, achei interessante perceber a importância que um profissional pode ter quando orienta uma prática. Se um profissional toca instrumentos semelhantes aos usados na *Crisom Meditare Passive*, mas executa uma música aleatória tocada ao

vivo, esta não enaltece o processo meditativo. Então será interessante explorar novos projetos de forma a tentar compreender se diferentes profissionais proporcionarão os mesmos efeitos e benefícios quando executam a peça *Crisom Meditare Passive*. Saliento ainda, que todos os participantes descreveram que um dos fatores importantes numa prática de meditação é o profissional a orientar a prática. Embora possam fazer meditação individualmente e em qualquer lugar, torna-se muito mais simples o processo se existir alguém que oriente e um local adequado para a prática. Segundo Cardoso (2015) e Davich (2010) o profissional pode explicar com clareza aos praticantes os exercícios para que eles os possam realizar, mas o orientador não é apenas um orientador, é também aquele que motiva, o que descodifica e que auxilia na consciencialização interior de cada praticante, e ajuda a ultrapassar as barreiras que possam surgir (14) (15). Os participantes descrevem essa importância do profissional como:

- Participante A: “se a gente não tem um professor para nos ensinar como chega lá!” (consultar anexo 66)
- Participante C: “a tua voz (...) as tuas energias (...) com a tua voz consigo começar a relaxar e a esquecer (...) não se pode estar sempre com o mestre transmite, passa-nos a nós energia” (consultar anexos 68)
- Participante D: “acho, que uma pessoa que nos orienta é sempre importante” (consultar anexo 69)
- Participante G: “a tua voz que tanto dá o comando como a exaltação” (consultar anexo 72)
- Participante I: “é quem percebe do assunto (...) é completamente diferentes ter ou não orientação” (consultar anexo 74)
- Participante J: “o professor ensina (...) sem o professor não haveria nada disto” (consultar anexo 75), “as palavras da Sílvia, elas vão-se dividindo, porque o som vai ecoando, ecoando, e as palavras vão-se afastando, eu vou-me deixando conduzir, vou-me afastando” (consultar anexo 20)
- Participante K: “ele está a falar e nós estamos com sentido a ouvir o que diz” (consultar anexo 76)

Outro dos objetivos deste projeto, era perceber se a *Crisom Meditare Passive* auxiliaria na diminuição do stress nos participantes. Muitos são os autores que relatam a importância de se praticar meditação como antídoto ao stress (14) (15) (2) (16) (3) (4) (10) (7) (12), tal como que referem que a musicoterapia auxilia na libertação de stress (23) (6) (19) (17). Como podemos verificar, a *Crisom Meditare Passive* não só facilitou, intensificou e tornou a meditação mais prazerosa, como auxiliou na libertação de stress, quer durante a sessão, quer no dia-a-dia dos





participantes:

- Participante K: “eu com estes tratamentos fico livre, liberto-me de tudo que eu tenho que me faz stress” (consultar anexo 76)
- Participante H: “no stress do dia-a-dia (...) acho que estou melhor (...) perante situações do dia-a-dia não reajo tanto a quente (...) abstraio-me (...) relativizo, (consultar anexo 76)
- Participante B: “eu quando chego venho stressada e quando saio, vou molenga (...) eu saio mais calma, e mesmo em casa, eu falo por mim no meu lar, em casa isso reflete. Sou mais calma com o paulo (marido), mesmo com os meus filhos. É tudo mais soft para mim. e claro uma vez por semana, eu gostaria de ser assim, todos os dias (risos). De maneira que no mínimo três vezes. (consultar anexo 67)
- Participante F: “fico mais calma e tenho visto as coisas de outra maneira (...) não stresso se calhar tanto” (consultar anexo 71)
- Participante I: “para além das meditações que faço aqui levar isso para o quotidiano (...) dei por mim em situações de stress maior: não, vamos relaxar, vá vamos meditar um bocado (...) tira o stress também no dia-a-dia, ajuda a vermos as coisas de maneira diferente, com mais calma. Ajuda, ajuda bastante” (consultar anexos 31 e 74)
- Participante E: “estou relaxadíssima (...) no meu dia-a-dia, sinto-me mais calma, sem stress, libertação do stress todo que tinha” (consultar anexos 17 e 70)
- Participante C: “fico mais calma (...) acho, que vejo a vida mais positiva” (consultar anexos 68)
- Participante G: “num caso de aborrecimento, um caso de estar altamente incomodada seja como for, por qualquer motivo, uma pessoa digamos quando começa esta técnica, calma aí, e vamos a respirar. Começa por respirar começa por autocontrolar-se e ao autocontrolar-se está tudo feito (...) desperta-me assim uma esperança, um ver a vida mais positiva” (consultar anexos 72)
- Participante D: “sinto mais foco nos objetivos, sinto mais calma a enfrentar desafios e obstáculos e sinto que a minha vida consegue, consigo controlar a minha vida” (consultar anexo 69)
- Participante A: “é um relaxamento profundo (...) nota-se uma diferença mesmo no nosso dia-a-dia (...) controlar as nossas emoções com maior facilidade” (consultar anexo 37)

Para além da *Crisom Meditare Passive* ter auxiliado na libertação do stress, proporcionou também outros efeitos e benefícios descritos em outras técnicas (14) (15) (16) (3) (15) (6) (19) (20), tais como: ver luzes, relaxamento profundo quer físico quer mental, bem-estar, paz, concentração, tranquilidade, positividade:

- Participante C: “comecei a ver muitas cores (...) comecei a brincar com as cores, amarelo e vermelho, a fazer laranja, amarelo e azul a fazer verde (...) relaxei imenso” (consultar anexo 17)
- Participante G: “vi prados verdes com violetas” (consultar anexo 17)
- Participante K: “estou num relaxamento dos pés à cabeça” (consultar anexo 18)
- Participante H: “abstrair-me um bocado dos pensamentos (...) relaxamos mesmo por completo” (consultar anexos 23 e 31)
- Participante A: “acabei por conseguir entrar num relaxamento (...) estou extremamente tranquilo” (consultar anexos 28 e 37)
- Participante I: “também estou relaxada” (consultar anexo 31)
- Participante K: “fiquei relaxada (...) o meu pensamento adormeceu” (consultar anexo 40)
- Participante B: “consegue abstrair-se de tudo” (consultar anexo 31)
- Participante F: “eu estou calmíssima” (consultar anexo 40)
- Participante D: “os meus músculos estavam um bocado tensos e fui sentindo-os lentamente a relaxar, pouco a pouco com o som” (consultar anexo 40)

Nas sessões onde foi apresentada a *Crisom Meditare Passive*, existiu também uma diminuição da frequência cardíaca (apresentado na Tabela 2 e 3); foi interessante perceber, tal como em outras técnicas de meditação e musicoterapia (14) (15) (4) (3), que a *Crisom Meditare Passive* proporciona tais benefícios. Podemos verificar essa avaliação no ponto 2.5.2 na Tabela 2, onde foram apresentadas as avaliações feitas sobre a frequência cardíaca do participante A durante todas as sessões. Se comparamos as frequências cardíacas antes da sessão e depois da sessão, podemos verificar que existiu uma grande diminuição da frequência cardíaca no participante A, nas sessões onde foi apresentada a *Crisom Meditare Passive* (sessão 1, 2, 4 e 6). Na 1ª sessão, antes de iniciar, o participante A apresentava uma frequência cardíaca de 101 batimentos por minuto e depois da sessão apresentava 72 batimentos por minuto, existiu uma diminuição de 29 bpm durante esta sessão. Se comparamos a 1ª sessão com a 5ª sessão podemos verificar que existiu uma aumento da frequência cardíaca e não uma diminuição como acontece nas sessões que foi apresentada a *Crisom Meditare Passive*. Já na 3ª sessão, verificou-se uma diminuição da frequência cardíaca, embora não tenha sido tão acentuada como na 1ª e 4ª sessão. Outro fator



que se verificou foi a existência de uma diminuição da frequência cardíaca antes das sessões, de sessão para sessão. Embora após a 3ª sessão (sessão sem música/som) tivesse existido um aumento na frequência cardíaca antes da sessão, nas seguintes voltou a diminuir até à 6ª sessão.

Tal como verificamos com o participante A, o participante B obteve também uma grande diminuição da frequência cardíaca nas sessões onde foi apresentada a *Crisom Meditare Passive* (sessão 1, 2, 4 e 6), comparativamente às sessões sem música/som (sessão 3) e com música/som de cd (sessão 5), como podemos verificar na Tabela 3. Na 1ª sessão, antes de iniciar, o participante B apresentava uma frequência cardíaca de 96 batimentos por minuto e depois da sessão apresentava 78 batimentos por minuto, existiu uma diminuição de 18 bpm durante esta sessão. Já na 3ª sessão (sem música/som) e 5ª sessão (com música/som de cd), verificou-se um aumento da frequência cardíaca e não uma diminuição como acontece em todas as sessões em que foi apresentada a *Crisom Meditare Passive*. Também se verifica uma diminuição da frequência cardíaca antes das sessões, da 1ª sessão até à 6ª sessão, embora muito menos acentuada que o participante A.

Compreendemos então que a *Crisom Meditare Passive* auxiliou na diminuição das frequências cardíacas quer em praticantes saudáveis, quer hipertensos, e que existe a possibilidade a longo prazo proporcionar outros benéficos nos praticantes. Consultar Tabelas 2 e 3 (consultar gráficos completos nos anexos 15,19, 21, 22, 24, 26, 29, 30, 34, 35, 38 e 39).

Para além da *Crisom Meditare Passive* ter auxiliado a diminuição na frequência cardíaca proporcionou também uma diminuição da dor crónica, que pode ser verificada na Tabela 4 descrita pelo Participante C. Depois de analisarmos a Tabela 4, apresentada no ponto 2.5.3, podemos verificar que a *Crisom Meditare Passive* auxiliou na diminuição da dor crónica comparativamente às sessões sem música/som, onde existiu um aumento da intensidade da dor. Já a sessão com música/som de cd o praticante C descreveu também uma diminuição da intensidade da dor crónica durante a sessão. E para além de auxiliar na diminuição da dor crónica também auxiliou na diminuição da dor aguda, como é descrita nas partilhas finais das sessões pelo Participante A, B, C, E, G e K:

Sessão 1 (ver transcrição completa da partilha no Anexo 18)

- Participante B: "sinto mesmo desbloqueios, aqui na zona lombar e pressão aqui na zona da cabeça que depois foi... dissipando, estou muito bem"

- Participante K: “não me dói nada (...) aqui não me dói nada”

Sessão 2 (ver transcrição completa da partilha nos Anexos 20 e 23)

- Participante G: “vinha-me a queixar bastante, de uma má disposição do estomago não estava bem, nada estava, mas depois pronto, lá acalmei curiosamente”
- Participante A: “por acaso quando comecei estava com uma pequena dor de cabeça que a qual dissipou”
- Participante B: “resolveu as minhas dores”

Sessão 4 (ver transcrição completa da partilha nos Anexos 28)

- Participante E: “passou a dor de cabeça”

Sessão 6 (ver transcrição completa da partilha nos Anexos 37 e 40)

- Participante J: “não me dói nada”
- Participante G: “eu vinha especialmente mal, cheia de dores, e neste momento não estou assim tão zangada com a vida (...) foi curativo”
- Participante C: “senti uma dor de repente horrorosa no ombro que depois foi desaparecendo”
- Participante K: E trazia os meus tendões aqui perros e libertou-se tudo (...) estes sons que penetram no nosso organismo, de facto tira tudo que está de mau”
- Participante B: “vinha com uma dor de cabeça (...) mas depois foi desbloqueando foi amenizando, foi-se”

A diminuição da dor é conseguida através de diferentes técnicas de meditação e musicoterapia (14) (15) (4) (3). Pudemos verificar que através da *Crisom Meditare Passive* também existiu uma diminuição da dor nos participantes. Desta forma, a *Crisom Meditare Passive* poderá vir a auxiliar no tratamento em que a dor se encontre presente. As técnicas de meditações e de musicoterapia já haviam sido referenciadas como técnicas terapêuticas, por vários autores (22) (14) (4) (6); e também a *Crisom Meditare Passive* foi descrita pelos participantes como uma prática terapêutica:

- Participante G: “para mim foi curativo” (consultar anexo 37)
- Participante K: “isto é um tratamento, um tratamento como eu não conheço nenhum” (consultar anexo 40)
- Participante B: “desbloqueia os problemas físicos” (consultar anexo 67)
- Participante C: “parecia que me estava a música a curar-me” (consultar anexo 68)



Outro objetivo deste projeto era perceber as sensações, efeitos e benefícios da *Crisom Meditare Passive*. Para isso, analisamos as sensações que cada técnica causou nos participantes, e foi feita uma análise geral das partilhas (consultar Anexos 17, 18, 20, 23, 25, 27, 28, 31, 33, 36, 37 e 40), dos descritivos finais (consultar os Anexos do 55 ao 65), das entrevistas (consultar os Anexos do 66 ao 76 ). Como podemos constatar a sessão 1, 2, 4 e 6, onde foi apresentada a *Crisom Meditare Passive*, os participantes tanto o grupo 1, como o grupo 2 gostaram imenso da sessão. Sentiram que a música/som os conduziu no processo meditativo e que é uma prática bastante prazerosa e agradável. Descrevem o momento como: prazeroso, agradável, fantástico e maravilhoso, pareceu curta: “estes cinco minutinhos”, pois tudo que nos é agradável sabe a pouco. Para os participante terem a sensação de sentirem as vibrações do som a percorrer todo o corpo transmite-lhes uma sensação de bem-estar, uma paz, uma tranquilidade, um relaxamento mental e corporal profundo, uma calma, uma paz, uma leveza, uma harmonia, uma alegria, um desbloqueio das tensões, uma dissipação das dores, uma libertação do stress quer na sessão quer no dia-a-dia. Compararam as sessões sem música/som, e com música/som de cd, valorizando ainda mais o fator musical/sonoro numa prática meditativa: “só quando se perde se dá o verdadeiro valor”. Referiram que a “tua música” é como um som mágico onde a sua vibração entra por todo o corpo, ou em determinada zona do corpo, relaxando-o totalmente, “aquela taça tem poder em mim”, “os sons comandam”, “o som é mais importante que a palavra”. Afirmam que a música/som é importante para uma meditação, embora tenham a consciência que nem todas as músicas proporcionam os mesmos efeitos e benefícios: “há música e música”, “isto hoje foi música”. A vibração sonora dos instrumentos usados na *Crisom Meditare Passive* proporcionou nos participantes uma massagem sonora levando os seus corpos a um relaxamento corporal bem profundo, um desbloqueio das tensões corporais, e um apaziguar da dor crónica ou aguda. Essas vibrações auxiliaram também o manter da concentração na prática, como se a vibração sonora cativasse toda a atenção dos participantes abstraindo-os dos pensamentos. Alguns participantes descreveram ainda efeitos corporais como: elevação, sensação de visualização de cores mesmo de olhos fechados.

Quanto à 3ª Sessão, onde foi apresentada a estrutura meditativa sem o acompanhamento de qualquer meio sonoro, existiu um desagrado total. Embora alguns participantes tenham conseguido relaxar, outros nem por isso. Referiram que foi um momento extremamente longo, desprazeroso, estranho, secante, horrível, castigo, mórbido, frustrante, sofrido, desconsolo, desinfonia, que provocou

ansiedade, confusão, agitação, mau estar, confusão, dificuldade de concentração, insatisfação, tiques e impaciência, como foi referido pelos participantes. Enfatizaram conscientemente que a música/som da *Crisom Meditare Passive* auxilia na prática, ajudando a um relaxamento mental mais profundo, o que a técnica sem música/som não permitiu. Referiram que as dores, quer agudas quer crónicas, não se dissiparam, e aliás, até aumentaram. Sentiram a falta da música, das vibrações sonoras, enfatizando que para eles a música/som tem um papel importante nestas práticas, sendo o meio essencial para provocar um relaxamento mais profundo, e até mesmo “curar”.

Na 5ª Sessão, onde foi apresentada a mesma estrutura meditativa, mas com o acompanhamento de música/som de cd, as opiniões dividiram-se. Uns gostaram da sessão, mas outros não. Todos os participantes tiveram a consciência que a música/som foi diferente da sessão 1, 2, 4 e 6. Alguns sentiram que com esta sessão relaxaram o corpo, mas não a mente. Referiram que o relaxamento corporal não foi tão intenso como com *Crisom Meditare Passive*. A música/som de cd apresentada nesta sessão foi descrita como uma música/som que se ouve e é relaxante, mas não se sente no corpo; o som permanece apenas no ouvido e não se expande pelo corpo como uma onda, como acontece com a *Crisom Meditare Passive*, onde a vibração sonora relaxa rápida e profundamente todo o corpo e mente. No geral, esta sessão ajudou a libertar algumas dores, que no final voltaram, outros ficaram com dores de cabeça durante a sessão. Uns participantes descreveram-no como um momento agradável, mas não tão intenso como nas *Crisom Meditare Passive*; outros descreveram-nos como um momento incomodativo.

Termino realçando algumas palavras dos participantes sobre o que foi e o que é a *Crisom Meditare Passive* para eles:

Participante A: “com música é completamente outra coisa (...) o som traz essas vibrações que uma pessoa entra nessa maré (...) os instrumentos, o som, a voz constantemente leva-nos para uma dimensão que a gente consegue desligar-se deste plano, consegui-mos concentrar-nos no som e desligar a ficha de tudo e de todos (...) foi fantástico (...) algo tão profundo e inexplicável (...) nota-se uma diferença mesmo no nosso dia-a-dia sem som torna-se uma coisa mórbida (...) com cd ouve-se ao ouvido... ao vivo sente-se no corpo (...) e conseguimos manter essa tranquilidade do começo ao fim”

Participante B: “o som... mexia com todo o meu corpo (...) meditação... das taças, é totalmente diferente, sente-se a vibração, dá para relaxar, dá para concentrar-nos no som independente da taça, não me apetecia largar esta envolvimento toda, estava



muito bem, muito calma, bastante concentrada (...) com cd o som sentiu-se só nos ouvidos (...) e quando for sem taças, eu não venho, avisa-me e eu não venho”

Participante C: “a tua música, a tua, quando tu disseste: então vamos sentir a vibração... eu já estava a flutuar (...) foi magnífico (...) relaxei imenso, foi maravilhoso (...) com cd pareceu-me que o som era diferente, pensei que era eu que estava a receber a musica de maneira diferente (...) sem som, apetece-me bater-te”

Participante D: “o som tem muito mais impacto na meditação (...) é um som agradável (...) é muito mais fácil, mais relaxante”

Participante E: “com a música ao vivo entra-se num estado de concentração, é diferente, com música ajuda”

Participante F: “não me apetecia acordar, apetecia-me estar assim, mais tempo hoje e estou, estou muito bem (...) (música cd) não é a mesma coisa que o som das taças ao vivo, gostei mais que na semana passada (música cd), gostei muito mais”

Participante G: “cada prática é irrepetível (...) é um mundo que não acaba nunca mais (...) os sons é que mandam (...) sons como... num bailado (...) senti o som subir, fazer-me subir (...) percorrer todo o corpo. Ele percorre, anda de um lado para o outro (...) aqui nota-se perfeitamente a força, o poder, a envolvência e a capacidade de penetração destes sons que são realmente fora de série. Felizmente que não tomei analgésico porque assim foi ao vivo, senti mesmo (...) a última coisa que eu quero fazer, a última, mesmo a última antes de morrer, é meditar”.

Participante H: “Aqui medita-se melhor (...) viajei, viajei hoje. E senti-me bem (...) nesta relaxamos mesmo por completo (...) com a ausência das taças senti que o corpo não estava tão relaxado (...) o tempo demora a passar, esta (Crisom Meditare Passive) passa num instante (...) (música cd) dá para acalmar, mas parece que o som não está presente”

Participante I: “o som, a diferença que o som faz (...) o som que nos entra mesmo pelo corpo, faz vibrar (...) (música ao vivo) o som que nos entra pelos ouvidos”

Participante J: “o som fascina-me (...) é um som que vibra e que nos faz vibrar todas as entranhas (...) as taças tocam todo o meu ser todas as minhas entranhas e permanecem, ecoam (...) foi a música das taças e do gongo, hoje a música foi música (...) hoje senti vibração do princípio ao fim (...) (música cd) eu não desgostei, mas não senti aquela vibração da música (...) eu gostei menos desta música do que da música das taças. Portanto faz favor de insistir nas taças”

Participante K: "eu hoje fiquei muito bem (...) como se tivesse num sonho. Gostei imenso. Senti prazer em estar aqui (...) aquele toquezinho, assim muito... deram-me vida ao coração, alegria (...) tive um enorme prazer com estes sons (...) passei um bocado tão feliz aqui (...) este tratamento que aqui fazemos pra mim é o ideal para eu ficar numa paz, numa harmonia comigo própria (...) é um medicamento especial (...) na semana passada, nem estava satisfeita, sem som nenhum"





## Conclusão

Com este projeto tentei compreender de que forma uma peça escrita com uma estrutura meditativa pré-definida poderia facilitar e intensificar o processo meditativo, bem como os seus benefícios. Depois de analisados os resultados conclui de que a música/som tem um papel fundamental na prática de meditação, e que ela auxilia o processo meditativo, como foi referido pelos participantes. No entanto, uma música/som com uma estrutura específica meditativa e tocada ao vivo, como é a *Crisom Meditare Passive*, é considerada pelos participantes como mais agradável, prazerosa e mais intensa (no que diz respeito aos efeitos) que uma música/som de cd. Na prática onde foi usada música/som de cd apenas metade dos participantes relaxaram e mesmo assim, não conseguiram atingir a mesma intensidade de relaxamento, nem tantas sensações quando comparada com a prática onde foi apresentada a *Crisom Meditare Passive*. Com *Crisom Meditare Passive* todos os participantes sentiram facilidade em relaxar, relaxaram profundamente o corpo e a mente, tiveram muitas outras sensações agradáveis como: libertação dos pensamentos, elevação do corpo, visualização de cores, sensações ondulatórias sobre o corpo, felicidade e até mesmo prazer. Verificou-se também uma grande diminuição das frequências cardíacas, uma diminuição das dores crónicas e agudas, e uma libertação do stress descrita por todos os participantes. Desta forma, conseguiu-se perceber que a *Crisom Meditare Passive* proporciona mais benefícios aos seus participantes quando comparada com as práticas sem música/som e práticas acompanhadas de música/som de cd. Também se pode perceber a importância de existir um profissional na orientação da prática, pois este guia e induz facilmente os praticantes, e estes podem aproveitar e usufruir na sua plenitude do momento, sem terem a preocupação de orientar as suas práticas. Todos os participantes referiram que esta experiência foi importante, pois através dela obtiveram uma maior consciencialização em relação às práticas meditativas e uma valorização da música/som dentro da meditação. Como conclusão, alguns dos benefícios descritos da *Crisom Meditare Passive* foram: a libertação do stress, dos pensamentos, dos problemas, e das tensões; a diminuição de dores crónicas e agudas, das frequências cardíacas, da irritação, do nervosismo, da insónia, e da toma de medicamentos; o aumento da tolerância, do autocontrolo, do autodomínio, da consciencialização, do foco, da concentração, de introspeção; trazendo um relaxamento profundo corporal e mental, paz, calma, sossego, serenidade, alegria, leveza, mudanças orgânicas, novas energias e prazer; e finalmente auxilia na “cura”.

Assim pude constatar que a junção destes dois mundos (músico/terapia e meditação), através da *Crisom Meditare Passive*, produz inúmeros benefícios nos participantes principalmente na libertação de stress. A partir deste momento a *Crisom Meditare Passive* poderá vir a ser usada por outros profissionais nos seus locais de trabalho, ou até mesmo junto da comunidade, como nas escolas, nos hospitais, com a certeza de que será um momento agradável e que proporcionará aos seus praticantes inúmeros benefícios.

Perante o que foi mencionado, os objetivos deste projeto de investigação foram cumpridos, embora reconheça que existam muitas variáveis que terão que ser exploradas e investigadas em eventuais futuros projetos. Por exemplo, seria interessante comparar as impressões dos praticantes relativamente à utilização da música/som ao vivo improvisada versus *Crisom Meditare Passive*; analisar os resultados de diferentes profissionais, ambos usando *Crisom Meditare*. Quanto às outras peças que pertencem à obra *Crisom Meditare* poderão vir a ser estudadas em futuros projetos de forma a compreender os efeitos e benefícios que estas detém.



## **Anexos**

## Anexo 1 – Peça Crisom Meditare Passive

*Crisom Meditare Passive* Sílvia Fernandes Gomes 2015

The musical score is written on a single staff with various musical notations including notes, rests, and dynamic markings. It includes a key signature of one sharp (F#) and a time signature of 4/4. The score is divided into sections by bar lines and includes a tempo marking of 1/4. The score ends with a double bar line and a final note.

00:01:00 00:02:00 00:03:00

14x 4x 10x

00:05:00 00:06:54 00:07:02

15x 4x 3x 2x

00:12:02 00:13:34 00:13:06 00:13:38

25x 2x

00:18:38 00:19:10


00:27:00

00:37:36 00:37:54

00:48:14 00:49:00 00:49:36 00:50:00



## Anexo 2 – Características do Participante A

 universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Ficha de Anamnese do Participante

Nome [REDACTED]

Data Nascimento 01/09/1983 Idade 31 Cor Branco

Sexo Feminino ☐ Masculino ☒ Peso 63 Altura 1,66

Morada Aveiro Profissão Terapeuta

Histórico

Tem algum problema de saúde? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Faz algum tratamento médico? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Tem dores? Sim ☐ Não ☒ Crónica? Sim ☐ Não ☒ Aguda? Sim ☐ Não ☒

Avalie a sua dor 1(fraca) ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5(forte) ☐

Problemas S. Nervoso? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Hormonal? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Respiratório? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Reprodutor? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Urinário? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Digestivo? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Cardíaco? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Imunológico? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Articular? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Ósseo? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música

### Anexo 3 – Características do Participante B



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

#### Ficha de Anamnese do Participante

Nome \_\_\_\_\_

Data Nascimento 27/10/1960 Idade 55 Cor Branca

Sexo Feminino ☒ Masculino \_\_\_\_\_ Peso 62 K Altura 1,55

Morada Aveiro Profissão Emprego

Histórico

Tem algum problema de saúde? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_

Faz algum tratamento médico? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Tem dores? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Crónica? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_ Aguda? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_

Avalie a sua dor 1(fraca) \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5(forte) \_\_\_\_\_

Problemas S. Nervoso? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Hormonal? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Respiratório? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Reprodutor? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Urinário? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Digestivo? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Cardíaco? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Imunológico? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_


Problemas S. Articular? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Ósseo? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_

Sílvia Fernandes Gomes n.º Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música



#### Anexo 4 – Características do Participante C

 universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Ficha de Anamnese do Participante

Nome [REDACTED]

Data Nascimento 27 / 07 / 1974 Idade 41 Cor Branca

Sexo Feminino ☒ Masculino ☐ Peso            Altura 1.74

Morada São João da Profissão ESTETICISTA  
MADEIRA

Histórico

Tem algum problema de saúde? Sim ☒ Não ☐ Qual? Fibromialgia

Faz algum tratamento médico? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Tem dores? Sim ☒ Não ☐ Crónica? Sim ☒ Não ☐ Aguda? Sim ☐ Não ☒

Avalie a sua dor 1(fraca) ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☒ 5(forte) ☐

Problemas S. Nervoso? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Problemas S. Hormonal? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Problemas S. Respiratório? Sim ☒ Não ☐ Qual? Azma de esforço

Problemas S. Reprodutor? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Problemas S. Urinário? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Problemas S. Digestivo? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Problemas S. Cardíaco? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Problemas S. Imunológico? Sim ☒ Não ☒ Qual? difficuldade na cicatrização

Problemas S. Articular? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Problemas S. Ósseo? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Sílvia Fernandes Gomes n° Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música

## Anexo 5 – Características do Participante D



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

### Ficha de Anamnese do Participante

Nome: [REDACTED]

Data Nascimento 05 / 06 / 1993 Idade 22 Cor Cancarian

Sexo Feminino ☐ Masculino ☒ Peso 61 Altura 1,75 m

Morada Av. Vale do Lima 501 3º Esq. Profissão Estudante

Histórico

Tem algum problema de saúde? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Faz algum tratamento médico? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Tem dores? Sim ☐ Não ☒ Crónica? Sim ☐ Não ☐ Aguda? Sim ☐ Não ☐

Avalie a sua dor 1(fraca) ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5(forte) ☐

Problemas S. Nervoso? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Hormonal? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Respiratório? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Reprodutor? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Urinário? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Digestivo? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Cardíaco? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Imunológico? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Articular? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_


Problemas S. Ósseo? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música





## Anexo 6 – Características do Participante E

 universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Ficha de Anamnese do Participante

Nome \_\_\_\_\_

Data Nascimento 05/12/2016 Idade 25 Cor Branca

Sexo Feminino ☒ Masculino \_\_\_\_\_ Peso 64 Altura 1.71

Morada S. João V. 254 Profissão Engenheira

Histórico

Tem algum problema de saúde? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Faz algum tratamento médico? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Tem dores? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Crónica? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_ Aguda? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_

Avalie a sua dor 1(fraca) \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5(forte) \_\_\_\_\_

Problemas S. Nervoso? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Hormonal? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Respiratório? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Reprodutor? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Urinário? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Digestivo? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Cardíaco? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Imunológico? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Articular? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Ósseo? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Sílvia Fernandes Gomes n.º Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música

## Anexo 7 – Características do Participante F



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte


### Ficha de Anamnese do Participante

Nome [REDACTED]  
Data Nascimento 9 / 6 / 1967 Idade 48 Cor branca  
Sexo Feminino ☒ Masculino ☐ Peso 63 Altura 1,54  
Morada Gafanha d'Aguém Profissão costureira  
Histórico  
Tem algum problema de saúde? Sim ☒ Não ☐ Qual? Hipertensão/Tiroide  
Faz algum tratamento médico? Sim ☒ Não ☐ Qual? \_\_\_\_\_  
Tem dores? Sim ☐ Não ☒ Crónica? Sim ☐ Não ☐ Aguda? Sim ☐ Não ☐  
Avalie a sua dor 1(fraca) ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5(forte) ☐  
Problemas S. Nervoso? Sim ☒ Não ☐ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Hormonal? Sim ☒ Não ☐ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Respiratório? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Reprodutor? Sim ☐ Não ☐ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Urinário? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Digestivo? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Cardíaco? Sim ☒ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Imunológico? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Articular? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Ósseo? Sim ☒ Não ☐ Qual? Osteoporose

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música



## Anexo 8 – Características do Participante G

 universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis Departamento de Comunicação e Arte

Ficha de Anamnese do Participante

Nome [REDACTED]

Data Nascimento 12/01/1946 Idade 70 anos Cor branca

Sexo Feminino X Masculino - Peso 90 Altura 1.63

Morada Aveiro Profissão Reformada ensino secundário

Histórico

Tem algum problema de saúde? Sim X Não \_\_\_ Qual? talhada cirúrgica / tumor de

Faz algum tratamento médico? Sim X Não \_\_\_ Qual? para a tumor de

Tem dores? Sim X Não \_\_\_ Crónica? Sim \_\_\_ Não X Aguda? Sim \_\_\_ Não X

Avalie a sua dor 1(fraca) \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 X 5(forte) \_\_\_

Problemas S. Nervoso? Sim \_\_\_ Não X Qual? \_\_\_

Problemas S. Hormonal? Sim X Não \_\_\_ Qual? Sem histeria tinha q tomar "antiox"

Problemas S. Respiratório? Sim X Não \_\_\_ Qual? asma de esforço

Problemas S. Reprodutor? Sim \_\_\_ Não X Qual? \_\_\_

Problemas S. Urinário? Sim X Não \_\_\_ Qual? começo a ter dificuldades em urinar

Problemas S. Digestivo? Sim \_\_\_ Não X Qual? \_\_\_

Problemas S. Cardíaco? Sim \_\_\_ Não X Qual? \_\_\_


Problemas S. Imunológico? Sim \_\_\_ Não X Qual? \_\_\_

Problemas S. Articular? Sim \_\_\_ Não X Qual? \_\_\_

Problemas S. Ósseo? Sim X Não \_\_\_ Qual? cervical gasta, escoliose e bicos de papagaio

Silvia Fernandes Gomes n° Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música

## Anexo 9 – Características do Participante H

 universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis Departamento de Comunicação e Arte

Ficha de Anamnese do Participante

Nome [REDACTED]

Data Nascimento 3 / 3 / 1986 Idade 29 Cor

Sexo Feminino  Masculino X Peso 60 kg Altura 1,64

Morada Aveiro Profissão Operador Loja

Histórico

Tem algum problema de saúde? Sim  Não X Qual?

Faz algum tratamento médico? Sim  Não X Qual?

Tem dores? Sim  Não X Crónica? Sim  Não  Aguda? Sim  Não

Avalie a sua dor 1(fraca)  2  3  4  5(forte)

Problemas S. Nervoso? Sim  Não X Qual?

Problemas S. Hormonal? Sim  Não X Qual?

Problemas S. Respiratório? Sim  Não X Qual?

Problemas S. Reprodutor? Sim  Não X Qual?

Problemas S. Urinário? Sim  Não X Qual?

Problemas S. Digestivo? Sim  Não X Qual?

Problemas S. Cardíaco? Sim  Não X Qual?

Problemas S. Imunológico? Sim  Não X Qual?


Problemas S. Articular? Sim  Não X Qual?

Problemas S. Ósseo? Sim  Não X Qual?

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música



## Anexo 10 – Características do Participante I

 universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis Departamento de Comunicação e Arte

Ficha de Anamnese do Participante

Nome \_\_\_\_\_

Data Nascimento 17 / 06 / 1994 Idade 21 Cor BRANCA

Sexo Feminino ☒ Masculino \_\_\_\_\_ Peso 56Kg Altura 1,60 m

Morada Santa Joana - Aveiro Profissão Estudante

Histórico

Tem algum problema de saúde? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Faz algum tratamento médico? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Tem dores? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Crónica? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_ Aguda? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_

Avalie a sua dor 1(fraca) \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5(forte) \_\_\_\_\_

Problemas S. Nervoso? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Hormonal? Sim ☒ Não \_\_\_\_\_ Qual? hormonas desreguladas

Problemas S. Respiratório? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Reprodutor? Sim ☒ Não \_\_\_\_\_ Qual? ovária poliquística

Problemas S. Urinário? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Digestivo? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Cardíaco? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Imunológico? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Articular? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Problemas S. Ósseo? Sim \_\_\_\_\_ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_

Sílvia Fernandes Gomes n.º Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música



## Anexo 11 – Características do Participante J



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis


Departamento de Comunicação e Arte

### Ficha de Anamnese do Participante

Nome [REDACTED]  
Data Nascimento 26/04/1950 Idade 65 Cor branco  
Sexo Feminino ☒ Masculino ☐ Peso 69 Altura 1,58  
Morada Amw Profissão Oficial/func. Af.  
Histórico  
Tem algum problema de saúde? Sim ☒ Não ☐ Qual? artrite  
Faz algum tratamento médico? Sim ☒ Não ☐ Qual? \_\_\_\_\_  
Tem dores? Sim ☒ Não ☐ Crónica? Sim ☒ Não ☐ Aguda? Sim ☐ Não ☐  
Avalie a sua dor 1(fraca) 2 (3) 4 5(forte) \_\_\_\_\_  
Problemas S. Nervoso? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Hormonal? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Respiratório? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Reprodutor? Sim ☐ Não ☐ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Urinário? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Digestivo? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Cardíaco? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Imunológico? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Articular? Sim ☐ Não ☒ Qual? \_\_\_\_\_  
Problemas S. Ósseo? Sim ☒ Não ☐ Qual? na coluna e articulação



## Anexo 12 – Características do Participante K

 universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Ficha de Anamnese do Participante

Nome [REDACTED]

Data Nascimento 09/01/1938 Idade 78 Cor Branca

Sexo Feminino ☒ Masculino ☐ Peso 65 Altura           

Morada GD'Aguda Profissão Reformada

Histórico

Tem algum problema de saúde? Sim ☒ Não ☐ Qual? teve AVC

Faz algum tratamento médico? Sim ☒ Não ☐ Qual? Coagulado

Tem dores? Sim ☐ Não ☒ Crónica? Sim ☐ Não ☐ Aguda? Sim ☐ Não ☐

Avalie a sua dor 1(fraca) ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5(forte) ☐

Problemas S. Nervoso? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Problemas S. Hormonal? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Problemas S. Respiratório? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Problemas S. Reprodutor? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Problemas S. Urinário? Sim ☒ Não ☐ Qual? urina fraca

Problemas S. Digestivo? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Problemas S. Cardíaco? Sim ☒ Não ☐ Qual? teve AVC

Problemas S. Imunológico? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Problemas S. Articular? Sim ☒ Não ☐ Qual? nao sei

Problemas S. Ósseo? Sim ☐ Não ☒ Qual?           

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música

### **Anexo 13 – Declarações e Autorizações (tipo)**

#### Declaração

Eu, \_\_\_\_\_,  
com o número de contribuinte \_\_\_\_\_ residente na  
\_\_\_\_\_

declaro que é de minha livre e espontânea vontade a participação voluntária no Projeto de Mestrado em Música, realizado pela mestrando Sílvia Fernandes Gomes com o número mecanográfico 30262. E tendo tomado conhecimento da não existência de seguro de acidentes pessoais, declaro que assumo inteira e integralmente toda a responsabilidade por qualquer dano/acidente daí decorrente.

Mais declaro, para todos os devidos efeitos, que me comprometo a guardar sigilo de todas as atividades em que esteja presente, no projeto supra mencionado.

Declaro ainda, que autorizo a utilização de todos os meus dados pessoais, bem como os dados recolhidos no referente projeto para instrução da Tese de Mestrado da Mestrando Sílvia Fernandes Gomes com Número Mec. 30262.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Por corresponder a verdade assino abaixo

\_\_\_\_\_





**Anexo 14 – Fotografia do local preparado para as sessões**



## Anexo 15 – Avaliação da Frequência Cardíaca Participante A

### Sessão nº 1, Grupo 1





## Anexo 16 – Avaliação da Intensidade da Dor Participante C



Universidade de Aveiro  
2015

Departamento de Comunicação e Arte

### Avaliação da dor (fibromialgia) participante C

Nome \_\_\_\_\_

**Sessão nº1, dia** 21 / 01 / 2016, **hora** 17:00

Antes da prática

Intensidade da Dor: 1(fraca)\_\_\_ 2\_\_\_ 3 X 4\_\_\_ 5(forte)\_\_\_

Depois da prática

Intensidade da Dor: 1(fraca) X 2\_\_\_ 3\_\_\_ 4\_\_\_ 5(forte)\_\_\_

**Sessão nº2, dia** 28 / 01 / 2016, **hora** 17:00

Antes da prática

Intensidade da Dor: 1(fraca)\_\_\_ 2 X 3 X 4\_\_\_ 5(forte)\_\_\_

Depois da prática

Intensidade da Dor: 1(fraca) X 2\_\_\_ 3\_\_\_ 4\_\_\_ 5(forte)\_\_\_

⊙ Dor de Lesão  
⊙ Dor Fibro ...

**Sessão nº3, dia** 04 / 02 / 2016, **hora** 17:00

Antes da prática

Intensidade da Dor: 1(fraca)\_\_\_ 2\_\_\_ 3 X 4\_\_\_ 5(forte)\_\_\_

Depois da prática

Intensidade da Dor: 1(fraca)\_\_\_ 2\_\_\_ 3\_\_\_ 4 X 5(forte)\_\_\_

**Sessão nº4, dia** 11 / 02 / 2016, **hora** 17:00

Antes da prática

Intensidade da Dor: 1(fraca)\_\_\_ 2\_\_\_ 3 X 4\_\_\_ 5(forte)\_\_\_

Depois da prática

Intensidade da Dor: 1(fraca)\_\_\_ 2\_\_\_ 3 X 4\_\_\_ 5(forte)\_\_\_

**Sessão nº5, dia** 18 / 02 / 2016, **hora** 17:00

Antes da prática

Intensidade da Dor: 1(fraca)\_\_\_ 2\_\_\_ 3\_\_\_ 4\_\_\_ 5(forte) X

Depois da prática



Intensidade da Dor: 1(fraca)\_\_\_ 2\_\_\_ 3~~X~~ 4\_\_\_ 5(forte)\_\_\_

Sessão nº6, dia 25 / 02 / 2016, hora 17:00

Antes da prática

Intensidade da Dor: 1(fraca)\_\_\_ 2~~X~~ 3\_\_\_ 4\_\_\_ 5(forte)\_\_\_

\* tomou analgésico  
antes da prática  
2H antes

Depois da prática

Intensidade da Dor: 1(fraca)~~X~~ 2\_\_\_ 3\_\_\_ 4\_\_\_ 5(forte)\_\_\_

Por corresponder à verdade assino abaixo

\_\_\_\_\_

Testemunhas

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Data 25 / 02 / 2016

*Silvia*



## **Anexo 17 – Transcrição da Partilha da Sessão nº 1: Grupo 1**

Sessão nº 1

21-01-2016 à 17:00

Participantes Grupo 1

A; C; E; G; J

Transcrição da Partilha

Sílvia: Sejam todos bem-vindos. Agora sim – risos

Então vamos lá à nossa partilha, quero que me digam como é que vocês se sentiram se gostaram, se não gostaram. Eu começo pela (nome do participante).

Participante C: Gostei muito, foi muito melhor que da outra vez. A melhor parte para mim, foi a parte, mais ou menos do meio, porque eu até vi cores. Amarelo, azul ... já estava a flutuar, até parece que sentia as pulsações, mesmo, a sair do chão, depois comecei a ver muitas cores e depois na parte final, não foi bem cores, foi mais vibrações, mais cinzento, mas ... parecia que estava a ver coisas a mexerem-se, assim ao movimento da ... do som, movimentar-se, não é ao movimento do som é à velocidade do som. Foi magnífico. Nunca tinha visto cores. Foi, foi excelente (sorrisos).

Sílvia: ok. (nome do participante)

Participante G: Olha eu estou-me a rir porque eu no final senti precisamente o que ela sentiu. O que ela sentiu foi os sons a, os sons a mexerem-se, não foi?

Participante C: foi

Participante G: os sons, quer dizer, é mesmo impensável, pensar seja o que for, porque são os sons, é que mandam. E começa, começa, começa, começa, começa, e eu, e ela estava a contar e eu com uma vontade de ir, curioso como foi a mesma coisa. Primeiro... a primeira parte, nitidamente vi uma preparação do meu corpo para. Depois uma outra parte, em que, não sei se foi por causa da alfazema, foi mesmo, foi mesmo prados, prados verdes com violetas, violetas, violetas, violetas, não via as violetas, mas ... não vi as formas, mas vi como se fossem. Eu adoro violetas, se calhar, associei. E depois então foi a viagem passou de ... fora para dentro, e para dentro, parece que olhei para mim, por dentro e tudo assim e muitooooo castanho, muitooooo, ao contrário da natureza exterior, uma natureza assim pro ... pro acastanhada, pro... sem graça. E depois foi os sons, pronto, a partir dos sons acabou, porque non, impens... é só se vêem e parece que as notas, as notas, os sons como... pronto num bailado. Já curioso que na última vez, na última parte eu senti. Entretanto numa parte da meditação, deu-me as saudades de uma taça enorme que tu tens, que nunca mais puseste a taça. É essa? Aquela taça enorme que eu me meti lá dentro

uma vez, (risos) eu, eu senti-me, não sei, pois, só seria essa. Eu, não te lembras de eu te ter dito isso? Não te lembras? Que eu disse: aí eu estive dentro de uma taça enorme (risos) é maravilhoso, aquela, a gente estar a sensação de estar ali metida dentro daquela taça (risos). E já sei a palavra certa da discussão do último encontro é integrar.

Sílvia: integrar. Tá bem essa taça?

Sílvia: Tá bem, pode ser – risos.

Participante G: pronto. Tenho dito.

Sílvia: risos – (nome do participante)

Participante J: Achei muito bom o som, a, cada vez está melhor. E eu sinto-me muito bem também. Luzes, não vi, porque nunca vi luzes, mas o som fascina-me.

Participante G: mas vai ver – risos – oi tenho a certeza, é uma questão de tempo

Participante J: ...dos sons, sinto-me bem.

Participante G: ela tá farta, já fez muitas vezes meditação e também nunca tinha visto.

Sílvia: (nome do participante)

Participante E: Sinto-me bem, sinto-me calma. Estou relaxadíssima – risos – já ficava, e ainda por cima está quentinho. Senti... durante... o corpo a querer rodar... de lado. Estava a desviar. Sei que não mexi o corpo, mas estava a sentir-me andar aqui à volta. Mas estou bem.

Participante G: aí que giro.

Sílvia: (nome do participante)

Participante A: e... numa, numa leveza tão grande e num relaxamento tão grande. Algo tão profundo e inexplicável que, ouve-se tudo, a... e... cada vez mais... distante, mas com a vir uma vibração, que apanha o nosso corpo, que deixa-nos KO – risos.

Sílvia: espero que seja bom o KO? – risos

Participante G: KO é KO

Participante A: KO pá, no sentido agradável – risos

Sílvia: tá bem... ok, para mim também foi uma boa experiencia. Alguém quer dizer mais alguma coisa.

Participante G: se já falaram todos,

Sílvia: sim

Participante G: eu peço segunda vez a palavra. É curioso que parece que não tem nada a haver o que nós dizemos, cada um de nós, mas quando nós ouvimos o relato, nós em qualquer, eu senti-me. Eu entrei com ela, entrei consigo, entrei com todos um bocado. Digamos, dá ideia que nenhum de nós é capaz de, de fazer realmente o retrato daquilo que se passou consigo.

Participante J: fum, fum.



Participante G: destes cinco minutinhos – risos – porque estes cinco minutinhos, sim, porque isto está cada vez mais roubado – risos – é, é curioso. Que... por muito que se diga, por muitas

Participante J: ai sim, sim

Participante G: palavras, nunca dá. A gente diz assim olha eu também senti.

Participante J: as palavras escasseiam-nos

Participante G: não é?

Participante J: sim, sim, sim

Participante G: É curioso.

Participante J: é. não é difícil, não é fácil por palavras

Participante G: não é não

Participante J: aquilo que nós sentimos.

Participante G: não é não

Participante J: as palavras escasseiam-nos

Participante G: é porque uns vêm, dão mais, incidência a umas coisas, e outros a outras, mas no fundo eu acho, que a experiência pode ser quase

Participante J: Sim

Participante G: uma experiencia coletiva

Participante J: Sim, sim, sim

Participante G: Não é?

Participante J: e é. Só que uns expressam-se mais de uma maneira, outros

Participante G: claro

Participante J: é sim. Pra mim é acho, que são os sons, vibrações. Aquela taça tem poder em mim

Participante G: mas olha que aquela taça uma vez estive dentro dela, palavra de honra – risos

Participante J: mas não cabia.

Participante G: ai não, ai que eu cabia lá dentro, eu cabia, eu estive lá

Participante J: Eu, é o gongo. Aquela taça tem um som, tem. Aquela taça tem uma vibração em mim.

Participante G: mas também só me aconteceu uma vez.

Participante J: ai em mim acho, que são todas as vezes que a ouço.

Participante G: Ai é?!

Participante J: sim,

Participante G: Mete-se ...

Participante J: cada vez que a ouço.

Participante G: dentro dela?

Participante J: sim

Participante G: ai, eu não

Participante J: todas as vezes que a ouço, acho, que tenho...

Participante G: pronto, agora

Participante J: ... uma sensação linda

Participante G: eeee... realmente a quem diga, eu não gosto dessa teoria, não?! Mas pronto. Não é para eu gostar ou não gostar. Que ah.. e... ah.. o som é mais importante que a palavra. Eu desespero. Não é?! Eu sou a mulher...

Participante J: É sim.

Participante G: Mas eu sou a mulher das palavras.

Participante J: já vi que sim. Mas o som daquelas taças.

Participante G: Eu desespero, mas na realidade

Participante J: Sim, sim, sim

Participante G: ...eu tenho que concordar que é uma comunicação muito mais universal, mas muito mais universal.

Participante J: Sim, sim, sim.

Participante G: é curioso, os sons têm este oposto, ou, ou unem as pessoas, ou fit...

Participante J: Afastam.

Participante G: Não é?

Participante J: É verdade

Participante G: Eu tenho que concordar

Participante J: Sim, sim, sim

Participante G: Um bocado contrariada.

Participante J: Sim, sim, sim,

Participante G: risos

Participante J: Aquela taça une as pessoas, para mim é. Aquela taça e aquela coisa...

Sílvia: O shanty

Participante G: ai aquele preto? Aquela bola?

Sílvia: ai, o hapy, esse é o hapy.

Participante G: Eu também gosto muito disso.

Participante J: ai tão bom.

Sílvia: mais alguém quer dizer mais alguma coisa? Não. Dou por fim à minha sessão. Fala força.

Participante C: Esqueci-me de dizer uma coisa muito que acho, que é importante, não... foi tão excitante, tão emocionante, tão agradável, os flashes das luzes, e das vibrações que eu ia começar a dormir e eu disse: não vais dormir. E não dormi.





## **Anexo 18 – Transcrição da Partilha da Sessão nº 1: Grupo 2**

Sessão nº 1

21-01-2016 à 20:00

Participantes Grupo 2

B; D; F; H; I; K

Transcrição da Partilha

Sílvia: Sejam todos bem-vindos. E agora quero que me digam como é que vocês se sentirão. (nome do participante)

Participante I: ... eu estou bem, tranquila. Estou...

Sílvia: (nome do participante)

Participante B: eu vinha acelerada, de certeza que estou mais calma risos – sinto-me bem, tranquila, sinto mesmo desbloqueios, aqui na zona lombar e pressão aqui na zona da cabeça que depois foi... dissipando, estou muito bem.

Sílvia: (nome do participante)

Participante K: eu sinto-me ótima. Eu andei a cavar as minhas roseiras de tarde, e eu aqui estava capaz de dormir.

Participante B: UAO

Participante K: Estava tão relaxada. ... não dormi, porque tive vergonha de adormecer... não me dói nada, estou num relaxamento dos pés à cabeça.

Participante B: de chorar por mais.

Sílvia: (nome do participante)

Participante F: estou calmíssima... vinha muito agitada... senti um formigueiro aqui até à cintura... e tou bem.

Sílvia: (nome do participante)

Participante D: Deu para abstrair a minha mente das coisas lá de fora ...

Sílvia: (nome do participante)

Participante H: Aqui medita-se melhor, realmente o quentinho ajuda. Lembro-me que senti os ombros um bocado pesados, mas acho, que é normal, também é, não sei se é normal... e a almofada sinto uma pressão aqui (nuca) ... não sei porquê (risos) mas de resto está tudo tranquilo. Comecei a despertar assim, depois do...

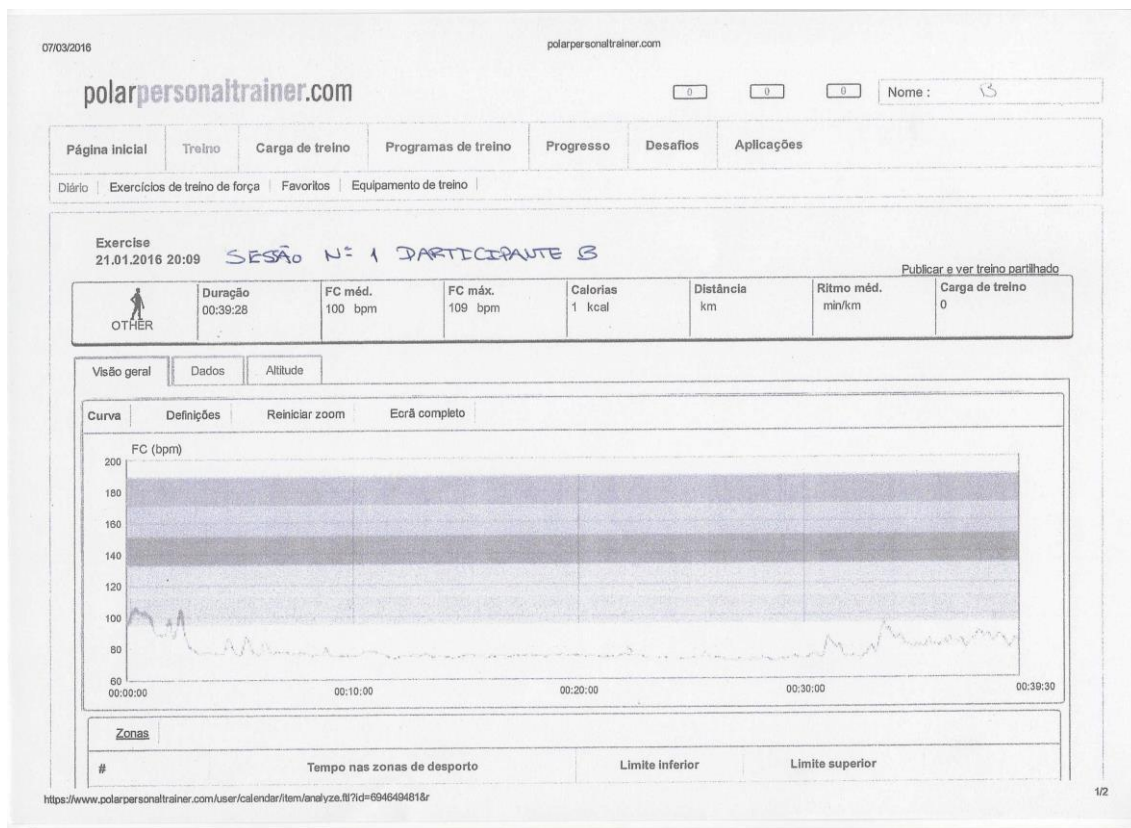
Sílvia: shanty (...)

Participante B: quando começa aquele ponto, mesmo, hhhhh é quando nos temos de levantar. Estava naquela fase mesmo. (...)

Participante K: aqui não me dói nada...

## Anexo 19 – Avaliação da Frequência Cardíaca Participante B

### Sessão nº 1, Grupo 2





## **Anexo 20 – Transcrição da Partilha da Sessão nº2: Grupo 1**

Sessão nº 2

28-01-2016 à 17:00

Participantes Grupo 1

A; C; E; G; J

Transcrição da Partilha

Sílvia: Então sejam bem-vindos. E vamos começar aqui pela (nome do participante).  
Então. Olá.

Participante C: Desta vez começou mais ao menos da mesma maneira. Para eu começar a relaxar e a levitar, mas desta vez deu-me a sensação de ter saído do corpo. Por uns tempos deixei de sentir o corpo, então depois comecei a subir. Parecia que estava mesmo a sair do corpo, depois comecei a brincar com as cores, amarelo e vermelho, a fazer laranja, amarelo e azul a fazer verde. Depois quando mudaste a música parecia que estava a saltar de um lado para o outro... Quando tu te movias eu parecia que estava a saltar, pronto; Não digo para as taças mas lembro-me das taças, atrás do som. Depois quando falas-te parece que acordei, virei-me, estalei, passei a sentir o corpo. Os meus ossos estalaram todos quando me mexi. E foi mais ao menos assim. Não sei se dormi ou não, mas acho, que não.

Sílvia: (nome do participante)

Participante G: Olha eu estive sempre bem acordada felizmente. Desta vez foi um pouco diferente, porque eu de manhã, fisicamente muito indisposta e uma sensação: sentia mal, enjoada, pronto não interessa, vinha maldisposta e mal me deitei parece que comecei a ganhar a minha posição e passou tudo. Nunca mais senti má disposição e esta sensação manteve-se até ao fim. Portanto, eu não sou uma pessoa maldisposta, nem uma pessoa que se queixe e vinha-me a queixar bastante, de uma má disposição do estomago não estava bem, nada estava, mas depois pronto, lá acalmei curiosamente. Essencialmente se queres que te diga já quase que nem ouço o que tu dizes porque, ouvir ouço, mas eu já estou no meu caminho, acho, que já consigo fazer as coisas, como é que eu hei-de explicar, parece que já não é o meu raciocínio que aceita o comando ou ouve o comando, acho, que já ultrapassei essa fase, não sei se é costume acontecer isto, se não é costume, mas é assim uma coisa estranha. Sou uma pessoa muito racional e isto para mim é altamente estranho. Pronto, não interessa quem está a fazer o trabalho, és tu. Entretanto isto é, eu focalizei primeiro numa luz muito pequenina, branca como se fosse uma estrela ligeiramente prateada e ela apagava e acendia, apagava e acendia e depois ela ganhou tamanho, e eu disse ai que maravilha eu gosto imenso disto, e lembrei-me

de uma meditação que eu fiz onde estive a ver as estrelas, e lembro-me dessa meditação feita contigo também. Ver as estrelas, aquilo marcou-me imenso, aquelas estrelas, aquele céu maravilhoso, pronto e para não me alongar muito, no final esta luz branca desaparece e eu vou focar as cores, devem ter algum significado porque são sempre as mesmas cores, é sempre o verde e é sempre o azul roxeado e pronto a seguir é que vem a parte interessante. Aqueles sons, aquele som forte o que é que era?

Sílvia: É o tan-tan.

Participante G: Aquilo (o som) entrou aqui neste sítio (peito), mas precisas de ter atenção onde é que ele estava, sentia-se aqui, depois, alarga em círculo, alarga em círculo sempre correndo todo o meu corpo, uma força uma energia, não sei chamar um nome e não me apetece estar à procura da palavra, e pronto, e foi assim a minha aventura hoje.

Sílvia: (nome do participante)

Participante J: Esta senhora já disse quase tudo. Diz que não se alongava mas afinal.

Participante G: Peço desculpa.

Participante J: Estou a brincar. É muito palavrosa. E assim, quanto as palavras da Sílvia, elas vão-se dividindo, porque o som vai ecoando, ecoando, e as palavras vão-se afastando, eu pelos menos também vou-me conduzindo, ou vou-me deixando conduzir, vou-me afastando, acho que me vou apagando não sei muito bem o que é aquilo, não é adormecer não é... Não sei muito bem dizer o que é, não é adormecer não é apagando não é... Mas vou... É porque é sempre que estou aqui, e vou só ouvindo as taças e mais o... Não é tambor que se chama.

Sílvia: tan-tan.

Participante J: Pronto que seja, isso então é um som que vibra e que nos faz vibrar todas as entranhas, mas realmente às vezes tenho muita dificuldade em ouvir-te, começo a ouvir; vou apanhando algumas palavras, mas depois perco-me, deixo de ouvir, mas claro como todo o sempre obrigada.

Sílvia: (nome do participante)

Participante E: Sinto-me bem, estou com uma leve dor de cabeça, foi depois da respiração mais ó menos, que deixei de ouvir completamente tudo, deixei de ouvir som, deixei de ouvir completamente, ficou alto silêncio, só me lembro depois de, como se volta-se, já nem me lembro de cores nem nada, estava mesmo silêncio, só no fim dar mesmo um salto e acontecer isto mais 3 vezes tanto é que eu contei-as e contei o salto que fiquei com muita dor de cabeça, comecei a fazer pressão no maxilar, e agora só estou assim com uma leve dor de cabeça.

Sílvia: (nome do participante)



Participante A: Por acaso quando comecei estava com uma pequena dor de cabeça que a qual dissipou, também houve aí uma altura que não sei o que e que foi mas; parece que tive aí um pico de sobressalto, estar muito longe, ouvir aí os instrumentos e de repente, algo me chamou à terra, e deu-me assim uma sensação de sobressalto como se estivesse a acordar ou tivesse levado um grande susto. Neste momento sinto-me muito bem, tranquilo e venha a próxima.

Sílvia: Mais alguém tem alguma coisa a dizer?

Participante J: Só tenho a agradecer.

Sílvia: Obrigado

Participante G: Espero ter ficado explicado que já não estou nada enjoada.

Sílvia: Em relação ao som houve aí uma porta que fez assim "Poum". E eu acho que foi nesse momento que vocês. E eu acho que vocês...

Participante E: Foi antes da porta.

Sílvia: Foi antes da porta.

Participante J: Pois foi, eu também senti.

Sílvia: Ok, tenho de ver

Participante A: Eu ouvi a porta a bater

Sílvia: Mas foi antes ou depois?

Participante A: Foi antes da porta.

Participante J: Pareceu-me também, sim, sim.

Sílvia: Ok tenho de ver então essa situação.

## Anexo 21 – Avaliação da Frequência Cardíaca Participante A

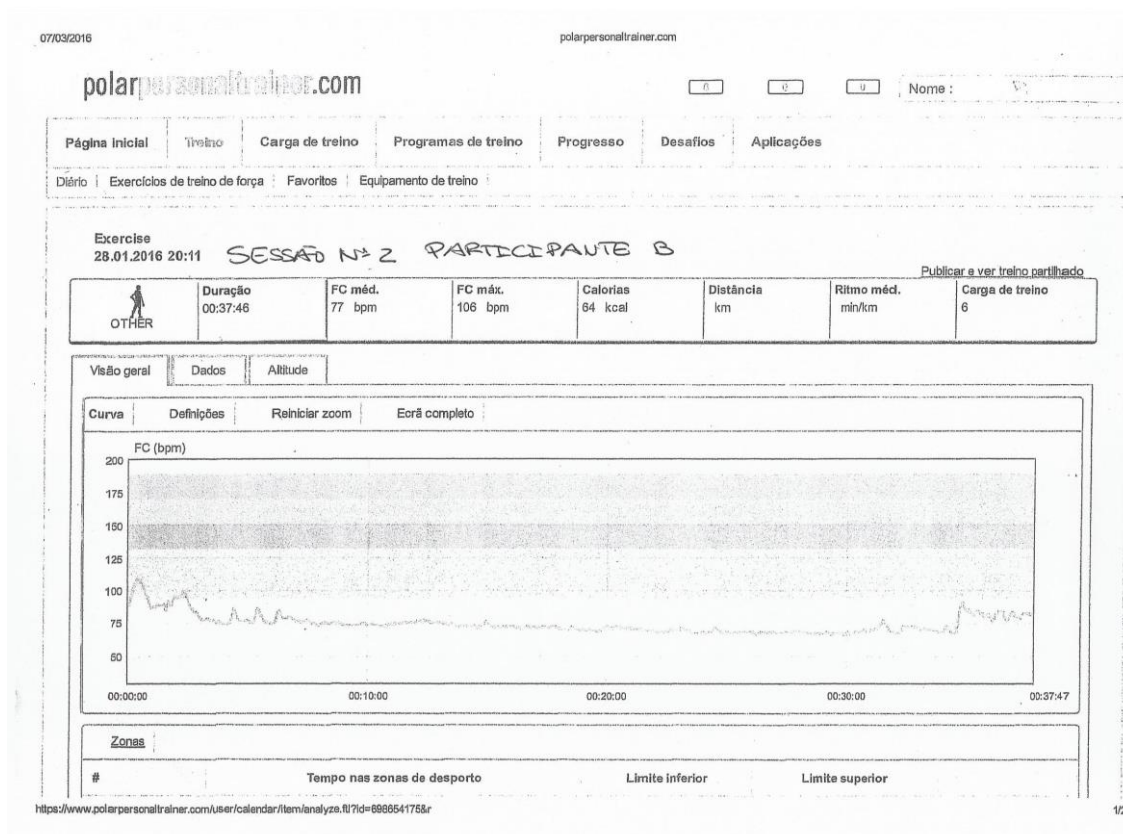
### Sessão nº 2, Grupo 1





## Anexo 22 – Avaliação da Frequência Cardíaca Participante B

### Sessão nº 2, Grupo 2



## **Anexo 23 – Transcrição da Partilha da Sessão nº 2: Grupo 2**

Sessão nº 2

28-01-2016 à 20:00

Participantes Grupo 2

B; D; F; H; I; K

Transcrição da Partilha

Sílvia: Sejam bem-vindos, (nome do participante).

Participante I: Tudo bem, foi relaxante. Não sei muito bem, quando foi contrair e descontraí, senti uma impressão, lá em baixo, é isso. Depois apaguei. (...)

Sílvia: (nome do participante)

Participante K: Tudo bem, também estou muito bem, relaxei muito bem só que ao princípio custava-me respirar e expirar, não saía bem, mas depois fui-me habituando e fiquei bem, sem nada. Não me sentia muito bem a por para fora.

Sílvia: O ar.

Participante K: O ar e depois habituei-me, mas é assim que eu durmo. Eu não durmo de boca aberta. Talvez pela posição que estava, não é? Mas depois eu fiquei muito bem.

Sílvia: (nome do participante)

Participante B: Estou bem, sinto só uma ligeira pressão dura nos ombros. Mas resolveu as minhas dores. Estou calma. Gostei.

Sílvia: (nome do participante)

Participante F: Gostei. Estou calma. Se calhar gostar mais. Senti um puxão no meu peito que me fez tossir. Ainda esteve assim um bocadinho. Mas depois fiquei mais calma. E agora só aqui ao fim com aquele som mais fino é que voltou outra vez a comichão na garganta. Mas estou bem.

Sílvia: (nome do participante)

Participante B: Ronca

Participante D: Estou bem, adormeci um bocado, senti-me a relaxar

Sílvia: (nome do participante)

Participante H: Eu senti-me bem, super leve, não só braços e pernas, como o tronco... Consegui abstrair-me um bocado dos pensamentos, o vizinho a incomodar não para de ressonar, já foi mais difícil. Mas tirando isso correu muito bem. Estou bem.

Participante I: lembro-me duma coisa (...)

Participante B: leveza, senti muita leveza.





## Anexo 24 – Avaliação da Frequência Cardíaca Participante A

### Sessão nº 3, Grupo 1



## **Anexo 25 – Transcrição da Partilha da Sessão nº 3: Grupo 1**

Sessão nº 3

04-02-2016 à 17:00

Participantes Grupo 1

A; C; E; G; J

Transcrição da Partilha

Sílvia: Então. Vamos partilhar deste momento. Estejam à vontade para dizer o que é que sentiram. Sejam sinceros, estejam à vontade. (nome do participante)

Participante G: É assim. Isto para mim hoje foi uma revolução. Foi porque: em primeiro lugar porque deitei ali e automaticamente entrei em sossego absoluto em, como é que se diz, ajuda-me.

Participante A: Anestesia.

Participante G: Esse tipo... Anestesia absoluta. As pernas, estava tudo direito. Tudo, tudo, tudo perfeitamente.

Sílvia: Tranquilo.

Participante G: Tranquilo. Ora bom; Depois houve aí uma parte que fiquei um bocado desconfortável por causa da tosse. Como estive muito tempo quase sentada, devia ter sido esse desconforto e depois estive à espera que algo acontecesse. Não aconteceu nada. Pronto, e eu assim: tá de greve. A música está de greve, também tem o direito. Estive à espera digo assim, isto é surpresa hoje, é surpresa hoje, eu vou esperar mais um bocado. E de repente percebi que era mesmo técnica nova.

Sílvia: Que era mesmo novo.

Participante G: E eu cá comigo eu sou uma pessoa tão sofrida como eu que vem diretamente do hospital, merecia uma coisa mais bonitinha. Por outro lado (risos)

Participante G: é a verdade que vocês querem não é.

Sílvia: Claro

Participante G: Ela tem a necessidade. Pronto depois digo assim, realmente... Isto veio-me ensinar uma coisa que realmente eu não sou tao bonita por dentro como parece. Eu às vezes saio daqui numa viagem lindíssima de cores de formas, de, de aí que coisa linda, de imaginar as estrelas, de ver as estrelas, ver as estrelas não é porque me tivessem batido não é. Mas com uma imaginação, uma viagem linda, daquelas viagens em que, eu gosto muito de viajar mas aqueles preparativos da viagem ainda são mais agradáveis às vezes que a própria viagem, e nada, pronto alguma coisa se passou e eu espero que tenha sido para bem da meditação em Portugal. Mas foi estranho foi. E não se entranhou desta vez. Foi Pessoa que disse, acerca da coca-cola: "Primeiro estranha-se depois entranha-se." Desta vez não se entranhou.

Sílvia: (nome do participante)



Participante C: Eu posso-te bater? (risos) Eu estou com mais dores do que quando entrei. Eu era assim, ela não gosta de mim, isto foi o minuto mais comprido do que a minha vida. Ai desculpa lá mas eu não sei se hei de rir, se hei de chorar.

Participante G: Não chores que não vale a pena.

Participante C: É uma maneira de dizer.

Participante G: Certo

Participante C: Foi assim, eu vou-lhe bater. Vou-lhe bater quando acabar. Foi horrível. Porque eu já não conseguia estar de olhos fechados. Eu já não conseguia estar quieta. Eu já não conseguia estar parada. Eu só ouvia barulhos por tudo quanto é lado. Coisas a caírem em cima de mim.

Participante J: Eu não ouvi.

Participante C: Mas não estava a cair nada mas os barulhos de... Ouvia passos lá em cima coisas parecia que estavam a cair em cima de mim. Foi horrível desculpa lá. És mazinha.

Participante G: Ainda pensei e não vem aí a tacinha para mim.

Participante C: E depois a certa altura bateu qualquer coisa. E eu a pensar: vai começar, ia a ficar, ouvi qualquer coisa a bater, e disse vai começar finalmente vai começar a música e foi outra desilusão para mim, não aconteceu nada. E eu percebi finalmente que a música tem uma energia, cria uma energia, um movimento, e um relaxamento que eu nunca pensei; já tinha ouvido falar muitas coisas que a música é isto, a música fazia bem às plantas, e que a música fazia bem, mas eu nunca pensei.

Participante J: Às pessoas.

Participante G: E às vacas também.

Participante C: Mas eu nunca pensei que a música fizesse tão bem aos seres vivos.

Participante G: Às plantas.

Participante C: As plantas são um ser vivo.

Participante G: E as vacas também dão muito mais leite que o touro.

Participante C: Portanto, nunca pensei que a música fosse fazer um bem tão grande. Eu estou pior do que entrei. Porque comecei a criar uma ansiedade, um mau estar, à falta de música, à posição, a tudo, a boca começou-me a secar. A boca nunca me começa a secar. Eu já tinha os olhos abertos, já não conseguia estar, eu vou-me deitar para o lado, não vou-me sentar, não, não vou estragar a meditação aos outros, não posso, eu não consigo estar deitada, eu tenho que me levantar, nunca mais acaba. Foi um minuto porque eu acho sempre que foi um minuto ou dois, foi o minuto ou dois mais compridos da minha vida.

Participante G: Eu fui mais feliz, porque fisicamente eu, senti-me bem.

Participante C: Eu queria relaxar e não conseguia.

Participante G: Eu não senti dor se quer.

Participante C: Foi mau, muito mau.

Participante G: Bem também não exageres.

Participante C: Foi mau foi, não estou a exagerar.

Participante J: Não para mim não foi mau, senti efetivamente falta da música mas consegui relaxar fiquei tranquila, porque já faço isto há mais tempo. E consegui tranquilizar o meu corpo e a minha mente mesmo sem música, embora seja melhor com música, mas consegui.

Participante G: Posso responder?

Participante J: Sim com certeza.

Participante G: Eu também consegui tranquilizar.

Participante J: Sim, mas não tanto como das outras vezes.

Participante G: Ai, mas é como se fosse papel de jornal velho e uma edição de luxo, por amor de Deus. Às vezes o papel velho dá jeito, mas uma edição de luxo!

Participante J: Mas não deixou de ser bom.

Participante G: E eu não tive uma dor, não senti se quer corno. E o que para mim, hoje quer dizer que estou com bastantes dores ainda, já é...

Participante J: Já é bastante bom.

Participante G: Pois mas a nível interior foi uma frustração enorme. Porque é aquela coisa não sei aquilo despoleta-me o sonho, despoleta-me ai não sei.

Participante J: Sim, sim, sim. São as vibrações.

Sílvia: (nome do participante)

Participante E: Foi diferente, eu penso que podes ter meditação mesmo sem música, mas com a música entra-se num estado de concentração, é diferente, com música ajuda mais no estado da viagem astral, por assim dizer mas começou tudo bem, tu comes-te a falar eu comecei a sentir que estava a faltar alguma coisa, e eu espera ai o que é que está a faltar e depois é que reparei que era a música. Mas só reparei mais tarde, é a música que está a faltar. Mas tou bem, acordei com frio. Não dormi mas estava quase a dormir, fiquei com frio depois. E foi mais o estado de sono do que de meditação.

Sílvia: (nome do participante)

Participante A: É assim. Com música é completamente outra coisa. Uma pessoa consegue entrar, mais rapidamente, num relaxamento, consegue entrar mais rapidamente, num outro plano e consegue-se realmente relaxar dessa forma é muito melhor. Sem som torna-se uma seca.

Participante C: Não tao fácil.



Participante A: Para mim uma seca porquê? Porque eu preciso de algo para me poder levar e as vibrações, o som traz essas vibrações que uma pessoa entra nessa maré, e o silêncio a mim incomoda-me, tanto me incomoda que, estive aqui quase não sei quanto tempo, três ou quatro horas, para poder realmente tranquilizar porque torna-se incomodo. E Para mim que eu preciso realmente de sentir a mexer com todo o corpo, porque o som, a gente ao relaxar o corpo mexe todo, enquanto no silêncio a gente concentra-se em algo que faça barulho ou então até está habituado e quem gosta, entra rapidamente nesse relaxamento, mas para quem não faz esse tipo de relaxamento sem som tem essa dificuldade porque é diferente. Para mim, não é tão bom, porque os instrumentos, o som, a voz, constantemente leva-nos completamente para uma dimensão realmente que a gente consegue, desligar-se deste plano, consegui-mos concentrar-nos no som e desligar a ficha de tudo e de todos. Então tive essa dificuldade agora por isso é que eu hoje acho, que foram quatro horas, porque foi um sofrimento bastante intenso. Eu não tive dores de corpo, mas por dentro estou bastante agitado.

Participante G: Essa dimensão que estás a falar é uma dimensão criativa para mim é maravilhoso, não é? Puxa e empurra-nos, Para mim pelo menos, para coisas que eu acharia, que seria incapaz de entrar nessa criação.

Participante A: São portas que se abrem para que a gente possa escolher em qual é que vai entrar.

Participante G: É isso é. E hoje é uma e amanhã é outra.

Participante A: Sem som torna-se uma coisa mórbida, que eu não gostei muito, na minha opinião.

Participante G: É uma experiência.

Participante J: Eu não estou assim tão desiludida, Foi menos boa mas não foi tão mau como isso.

Participante C: Já agora quem é que dormiu? Pareceu-me ouvir alguém a dormir.

Participante G: Eras tu que estavas a dormir. Eu também não posso dizer que tivesse sido negativo porque fisicamente foi ótimo. Não é que, eu custa-me a deitar, custa-me a levantar. E eu como fui logo a primeira a deitar-me, eu relaxei imediatamente. Pronto teve essa vantagem, que eu considero terapêutica mas a nível físico só, não passou do físico. Pronto será talvez para evitar repetir, continuar a deixar-me ir para dentro dessas tacinhas e dessa taçona, eu gosto mais e pelos vistos, democraticamente.

Participante J: Não, todos gostamos mais.

Participante G: Eu até pensei que tivesse sido castigo, que a menina me estivesse a castigar, porque eu, como vim mais ó menos debilitada, e tumba, estás a sofrer, sofre mais um bocadinho, pronto mas pelos vistos não foi, foi estratéginha.

Participante J: Foi experiencia.

Participante A: Eu não troco o som pelo silêncio.

Participante J: Mas ela falou, ela foi dizendo.

Participante G: Falou pouquinho

Sílvia: Falei igual

Participante J: Exatamente.

Participante G: Mas falas-te pouquinho, porque te faltou a outra voz

Participante J: Ela foi dizendo para nós descontraírmos

Participante C: Como é que tu costumavas dizer mãe? O silêncio que?

Participante J: O silêncio tem mais poder do que o som.

Participante C: Quando estou muito tempo sem falar contigo.

Participante G: (...) às vezes é necessário, quase obrigatório entrar em silencio, mas não desta maneira. (...) Eu não fiz mal nenhum a ninguém. (...) O esforço que eu fiz para afastar os pensamentos, até o D. Sebastião me veio à cabeça (...) Agora isto não é meditar, estar a pensar.

Participante C: (...) Já sei, o silêncio foi agressivo.

Participante A: Já houve sessões com som em que tinha, no início, uma ligeira dor de cabeça e no final estava bem, mas hoje iniciei com uma dor de cabeça e matem a dor de cabeça, não se dissipou. Só por ai dá para entender como a música hoje de forma terapêutica. Quando a gente sente aquelas ondas pelo corpo.

Participante G: (...) Mas também estive à espera do complemento e não veio complemento nenhum.



## Anexo 26 – Avaliação da Frequência Cardíaca Participante B

### Sessão nº 3, Grupo 2



## **Anexo 27 – Transcrição da Partilha da Sessão nº 3: Grupo 2**

Sessão nº 3

04-02-2016 à 20:00

Participantes Grupo 2

B; D; F; H; I; K

Transcrição da Partilha

Sílvia: Boa noite então, (nome do participante) começa-mos por ti hoje.

Participante D: nota-se que há uma diferença enorme com som e sem som. Com som dá para abstrair muito mais das coisas, dá para relaxar muito mais. Hoje, provavelmente por não estar tanto sobe stress como tenho estado nas ultimas semanas, consegui mais facilmente mas ao mesmo tempo senti muito a falta do som.

Sílvia: (nome do participante)

Participante B: Entrei acelerada, saio acelerada. A sério, tive para parar a meio... Que é isto? Que é que eu estou aqui a fazer? Não! Definitivamente o som faz muita falta. Não consegui esvaziar o meu pensamento... não. Estava sempre a espera do toque e estava aqui a bater, a bater com força. Não consegui a serio, definitivamente. E depois não é nada, estava a dar-me o sono e não podia dormir não é? Não é para dormir... De maneira que estava aqui numa luta constante comigo, a serio olha, até estou com tiques... A sério pá! Nunca mais venho a uma coisas destas... Fogo, credo! (...) A sério estou nervosa. Não deu nada, fiquei mais acelerada ainda.

Sílvia: (nome do participante)

Participante F: Consegui relaxar e estou calma, estou relaxada. Mas em comparação com as anteriores gostei mais das anteriores por ter o som. Acho, que o som, faz mais sensações no nosso corpo, que esta. Esta meditação não. Pronto, esta foi mais de calma e as outras têm mais sensações pelo bater das taças, ou dos outros instrumentos. Senti mais sensações do que esta. Esta aqui foi só assim, foi só!

Sílvia: foi só, (nome do participante)

Participante K: olha eu, (...) porque eu estava ansiosa por ouvir o som e não cheguei a (...) e não ouvi o som

Participante B: (...)

Participante K: fui-me recordar dos momentos em que descansava em casa... Posso falar?

Participante B: podes

Participante K: minha maneira de fazer era assim caladinha, ao domingo parava o tempo que eu pudesse e punha-me assim a relaxar. Eu relaxava o corpo, mas o meu sentido, a minha cabeça não relaxava. Era constantemente aquele, aquelas coisas que me lembrava, a minha vida, o que se passava no mundo, aflições, da vida, qualquer coisa nesses momentos... eu relaxava o corpo mas a ideia estava sempre





ativa. Foi o que aconteceu hoje aqui. Porque eu estava sempre ansiosa por ouvir esses sons... Afastam-me, pelo menos a mim, afastam-me tudo o que perturba o silêncio, corpo, a cabeça. Porque da cabeça é que vem a paz, o descanso, vem tudo. Eu estou a falar por mim. E eu, não relaxou nada. Sentia o corpo mas não dava para descansar o cérebro.

Participante B: querias música!

Participante K: não, vocês estão-se a rir mas eu estou a falar a sério. De coração. Os sons, estes sons fazem distrair... Não vou buscar essas marafundas todas, neste tempo que temos agora e não me deixam... Foi o que se passou agora nestes dias atrasados. Aquele som, eu ia atrás daquele som e esquecia tudo o que estava ao meu redor, aquilo que me podia lembrar. E para dizer, que até é o que eu acho mais franco... Eu, até parece que, flutuava... A ir atrás daquele som. Por isso, para mim não me satisfaz esta maneira. a minha cabeça não descansa.

Participante B: Eu vim com dores de costas, vou excitada como tudo, a sério.

Participante K: vai-me buscar tudo ao meu redor, tudo aquilo que me pode acontecer, todo o trabalho que tenho... e a cabeça não... Eu em casa dava um salto quando me lembrava que a cabeça não descansava. Eu dava um salto e ia-me embora trabalhar, porque o meu cérebro não descansava. E hoje aqui lembrou-me aquele tempo de jovem. Tenho quase 80 anos

Participante B: podes saltar!

Participante K: mas ainda sei distinguir uma coisa da outra. Ainda sei distinguir o que é melhor. Ai vocês riem-se? Eu estou a falar o mais sério que eu posso

Participante B: ai, vou levantar-me. Dói-me as costas

Participante K: porque acho, que estes sons ajudam muito no descanso da cabeça, pelo menos a mim. Até aquele bater forte que dava na outra vez... Até esse me fazia bem. Sentia aquele barulho como que a levar tudo para longe e eu a concentrar-me naquele som. Eu gostei muito.

Sílvia: (nome do participante)

Participante I: eu sou da mesma opinião que aqui a vizinha do lado. Pronto, eu hoje estou um bocado mais exausta. Sou estudante e por causa dos trabalhos. Não dormi basicamente nada... E já não é a primeira vez que eu faço isso e depois venho para a meditação e nota-se a diferença de vir para a meditação com ou sem som porque iyá... Já vim muito mais exausta do que vim hoje e consegui sair (...) é como se tivesse dormido logo uma noite seguida. Há descanso mesmo da mente. Assim não. Aterrei porque estou cansada, mas mesmo por ter aterrado por estar assim, não sinto que seja aquele descanso, aquele relaxamento. Eu aterrei é verdade. Mas não acordei com aquela sensação. É diferente... Até logo no início a parte da contração e

descontração, ok, estamos a fazer movimentos de relaxamento mas não há aquela imersão do som... É diferente, é estranho. Eu acho, que a sylvia devia dar-nos 10 minutos com som, para não sairmos daqui tristes...

Participante B: agora uma sessão com som

Participante K: olha, eu estou desconsolada porque não parei de pensar em tudo. Então e os sons nunca mais aparecem? E agora já me dizem que não se faz mais nada? Ficou assim? (risos) vocês não me façam rir que eu não estou para rir.

Participante B: podes-te rir!

Participante K: aquilo que eu estou a dizer é a coisa mais séria que eu tenho

Participante B: mas é uma sensação que todos tivemos

Participante F: Sim, sim

Participante B: porque o esvaziar a mente não se conseguiu

Participante K: o que vocês pensam não sei. Eu estou a dizer o que eu acho, que...

Participante B: eu vim com dores de costas e saiu com dores de costas. Pior ainda, com as taças havia o desbloqueio, aquela sensação

Participante F: outras sensações

Participante B: era, havia aquele desbloquear e a pessoa sentia-se mais leve

Participante K: fiquei toda a vida a espera do som. Fez-me falta.

Participante B: pois, agora vamos às taças!

Participante K: assim já não venho mais... Sem essa festinha

Participante B: para isso vamos para a cama dormir.

Participante K: pois claro

Participante B: ao menos aterramos e dormimos de vez...

Participante K: eu assim fazia em casa.

Participante B: definitivamente, nunca mais sem som. (...) Quando vi que não havia som perdi a vontade, de me levantar. Não estava a sentir... o batimento mais acelerado, não estava a esvaziar a mente, não, não.. Não! Estava a mexer mesmo comigo.

Participante K: Quando... Eu quando quero meditar, quando quero... Agora pois já não tiro (...) o domingo mas, quando vou para a cama, sinto-me relaxada, é quando as coisas vêm-me todas a ideia, porque estou em silêncio. Não estou a fazer nada, estou quietinha, a ver, a pensar nas coisas todas. E eu penso em tudo e resolvo tudo (...) agora se venho aqui para relaxar e não tenho aquilo que me distraí, a cabeça é o que é, é uma reserva

Participante B: mas é mesmo!

Participante K: então não é?

Participante B: acaba por ser isso que se passa, nós não conseguimos hnn...

Participante F: abstrair de..



Participante B: dos pensamentos!

Participante K: ouvir aquele zum zum que nos atormenta

Participante I: o som ajuda e facilita na meditação

Participante K: o som a mim faz-me bailar...

Participante F: sentir certos sons, consigo sentir o meu corpo a descontrair

Participante B: as ondas, as vibrações...

Participante F: consigo sentir assim

Participante B: exatamente...

Participante F: também consigo sentir isso

Participante B: bloqueios que se tenha

Participante K: então vejam só! Fui eu a que descrevi mais as coisas.

Participante B: quais coisas?

Participante K: Vós sois novas, o sangue na guelra! E eu falei por aquilo que passei já na minha vida! (risos), eu era assim... Aquilo está ali a apertar-me a cabeça, não descansava a cabeça que era o que me interessava mais...

Participante B: mas sabes que tens mais idade que nós! Os teus pensamentos são muitos!

Participante K: toca a andar... o trabalho é que me distraía... porque andava a trabalhar e eu ficava melhor. Do que estar ali assim sem nada.

Sílvia: (nome do participante)

Participante H: eu senti-me um bocado normal. Deu para descansar um pouco, mas relaxar, relaxar não. Foi normalzito. Parecia, pareceu muito tempo. Não faço ideia, quanto tempo, mas pareceu muito. Não é mesma, acho que, não acho não, tenho a certeza que não é a mesma coisa sem o som. É como se tivéssemos a ver televisão, ou quê no sofá. É mais difícil abstrairmo-nos dos pensamentos.

## **Anexo 28 – Transcrição da Partilha da Sessão nº 4: Grupo 1**

Sessão nº4

11-02-2016 à 17:00

Participantes Grupo 1

A; C; E; G; J

Transcrição da Partilha

Sílvia: sejam todos muito bem-vindos. Então vamos começar o memento da partilha e eu vou começar aqui pela (nome do participante).

Participante C: hoje eu não sei se for por causa da meditação da semana passada ter sido muito diferente. Parece que voltei ao início. Não tive nada daquelas coisas lindas que eu já estava a ter. No início comecei a sentir o corpo como que a levitar. Esta a ver um afolha a cair, exatamente o oposto parecia que estava a cair mas para cima. Depois, acho, que adormeci um bocado, desta vez outra vez. E depois lembro-me de tu dizeres para acordar e eu: já poças, tão pequenino, ainda agora adormeci, ainda agora aqui me deitei. E depois comecei a ver uns flaches brancos e acinzentados de luzes. Pronto e depois acabou. Hoje foi assim um bocadinho. Relaxei imenso, foi maravilhoso. Obrigada.

Sílvia: Obrigado eu. (nome do participante).

Participante G: ora bom, é. Hoje é muito complicado. O que eu tenho, tenho muita coisa que tenho a dizer. Em primeiro lugar detesto uma parte da meditação, quando eu estou a aquecer eu ouço assim uma vozinha: e agora vamos voltar ao aqui e agora. Detesto isso. Ai eu detesto profundamente. Pronto. Mas tem que ser, resigno-me e lá acordo e sou sempre a primeira a acordar. Bom. Muito curioso, nós analisarmos a pausa da semana passada. É... tive a consciência de que nós aprendemos a nadar de inverno e a esquiar de verão. As pausas são essenciais, pelo menos foi assim que eu vi. Eu vivenciei esta prática de uma forma perfeitamente diferente das outras. Bem sei que cada prática é uma viagem diferente. Cada prática é irrepetível, é quase como a corrente de um rio, nunca vamos estar sempre, nunca vamos ter o mesmo rio, porque é impossível, é quase como a corrente de consciência. São... é um mundo que não acaba nunca mais. (...) é um mundo que nunca mais acaba e desta vez eu achei que aquela pausa foi essencial. Eu vivi totalmente diferente. Eu felizmente que fui operada, porque conseguir ver até que ponto, isto me faz olhar para dentro do meu corpo e saber o que eu posso fazer com as limitações que tenho. Que sabe que são muitas. E consegui fazer tudo e parar ali, quase como aquelas anestésias que fazem agora que só anestésiam um braço, que só anestésiam tudo menos um dedo. Eu consegui fazer isso. Eu consegui fazer todos os exercícios menos aqueles que iam para o sítio onde não posso mexer. Portanto, aqui desta vez, foi interessante. Porque eu não... comecei por ir no caminho anterior e eu a certa



altura já estava a levantar. E felizmente também me deu a tosse. E ao dar-me a tosse, eu fui interromper aquele ciclo e então o que é que eu senti. Eu senti que há sons, e há sons. Tive muita pena de não saber a mínima ideia do que é música, a mínima ideia do que é um som agudo, grave. Porque a cada som em mim teve um local onde. Quando o som era repetido ele vinha atuar em determinado sítio. Eu não sei se isto é uma fantasia, se é mesmo som. Supõe, um determinado timbre levava a uma, a um determinado espaço corporal, mudava e mudava também o sítio onde ele atuava. E depois, ainda consigo distinguir os tipos de som e tu repetias um som e ele lá realmente ia atuar. Curioso. Achei muito curioso, isso. Achei também, não sei explicar, nem se me pedires para eu dizer qual é o som, tá quieto ó preto que não sou capaz de o identificar. Pensei: olha que engraçado, eu se soubesse tirar notas, eu punha-me aqui a tirar notas de que este som assim e assim provoca, não é provoca, atua num meu, espaço corporal. E curiosamente primeiro senti o som subir, fazer-me subir, melhor dizendo. E depois ele de repente baixa e como que me percorre todo o corpo. Ele percorre, anda de um lado para o outro. Segundo aqueles sons que eu falei, que eu referi há pouco. E pronto e depois eles andaram por ali a passear, a passear, a passear. E depois então focalizaram-se na zona do umbigo, muito tempo nesta zona aqui. E depois na zona do coração. E por ali estiveram. Foi essencialmente isto que eu senti e realmente eu acho, que se quisesse por um título a esta meditação punha: a viagem à volta de mim própria. Nós tivemos as três a comunicar. Eu, a Sílvia (tu) e o meu corpo. E eu como observadora. Hoje tive simplesmente a observar o meu corpo e a observar como é que é que reagia aos sons. E pronto, é sempre um bocadinho desesperante de terminar. É a parte pior da meditação. Porque de repente levas uma baldada de água fria: estava ali tão divertida, tão... pronto. Mas tem que acabar. É eterno enquanto dura.

Sílvia: Obrigado, (nome do participante).

Participante E: esta meditação foi diferente, eu comecei a ficar com dores de cabeça quando começaste a tocar, sempre do lado direito atrás. E depois comecei a ouvir os sons a afastarem-se. Não me sentia parte a levitar, não era nada. Sentia tipo simplesmente os sons começarem a afastar-se, tanto que ou me esquecia, ou passou a dor de cabeça, não percebi qual foi a situação. Mas comecei a ouvir o som a afastar, mas estava a ouvi-lo sempre ao longe. E foi assim. Parece que foi curta demais, esta meditação. Deve ter sido o mesmo tempo das outras, mas parece que foi curtinha. Parece que foi mesmo pequenina. Mas está tudo bem.

Sílvia: Obrigado. (nome do participante).

Participante A: pós um dia agitado nada melhor que uma meditação destas para realmente tranquilizar o corpo. Hoje foi um desafio tentar tranquilizar e acabei por

conseguir entrar num relaxamento, numa estabilidade. Apesar de ter essa dificuldade, mas consegui minimamente estabilizar e sinto-me bastante agradável, bem comigo mesmo. E foi fantástico.

Sílvia: Mais alguém quer dizer alguma coisa.

Participante G: é curioso que desta vez não houve grande coincidência. Porque tenho visto coincidências em todas as meditações e desta vez me pareceu muito mais individualizada. Até agora um bocado coletivo: ela disse uma coisa e eu sinto-me nela, aqui dizem outra coisa e eu sinto que ali também e ali também e ali também. Sinto uma coletividade, que nós somos um grupo. Hoje pela primeira vez sinto que nós estamos a seguir caminhos diferentes. Senti eu, pelo menos. É o que sinto. A gente tem é que dizer o que sente, não é. Senti isso. De qualquer maneira, é evidente, que isto é sempre uma coisa que... a última coisa que eu quero fazer, a última, mesmo a última, antes de morrer é meditar.

Sílvia: ai isso não (risos) pois mas eu não quero que venham para uma meditação minha que na hora do despertar ninguém desperta.

Participante G: Eu estou a dizer por mim. Sabes que são aqueles últimos desejos. Eu costumo dizer: eu adorava saber quando vou morrer, pra poder fazer tudo. Fazer aquela lista, agora falta-me este. E a última coisa que eu gostava, é meditar. Palavra de honra. Não é negativo.

Sílvia: É positivo, claro que é positivo, é muito positivo. Mas assusta um bocadinho.

Participante C: morres quando chegares a casa. Vem pra meditação e depois (risos).



## Anexo 29 – Avaliação da Frequência Cardíaca Participante A

### Sessão nº 4, Grupo 1



## Anexo 30 – Avaliação da Frequência Cardíaca Participante B

### Sessão nº 4, Grupo 2







### **Anexo 31 – Transcrição da Partilha da Sessão nº 4: Grupo 2**

Sessão nº 4

11-02-2016 à 20:00

Participantes Grupo 2

B; D; F; H; I; K

Transcrição da Partilha

Sílvia: sejam todos bem-vindos e vamos começar a nossa partilha. Podes começar (nome do participante).

Participante D: estou bem, estou relaxado. Comparando à semana passada em que não houve som, é uma diferença enorme. É muito mais fácil conseguir abstrair-nos, pelo menos a mim, abstrair-me de todos os meus pensamentos. É muito mais confortável a sensação de...

Participante K: ainda estou a dormir.

Participante D: de sentir que o meu corpo está parado, mas ao mesmo tempo tá, tá a baloiçar-se. É, não sei. É muito mais fácil, mais relaxante. O som tem muito mais impacto na meditação.

Participante I: também estou relaxada. Custou-me um bocado concentrar-me, no início, porque eu tive um dia muito, muito, muito agitado, mas depois consegui entrar. Meditar vá. Ai está, o som, a diferença que o som faz. Senti mesmo o som a percorrer, a entrar, a mexer com as moléculas todas, uma a uma. Pra além da, pronto, isto relacionado com o dia ter sido agitado, é interessante, que para além das meditações que faço aqui o levar isso para o quotidiano. Eu dei por mim em situações de stress maior: não, vamos relaxar, vá vamos meditar um bocado. Tipo a falar ao telefone, supostamente a stressar, mas a respirar fundo: raquel acalma-te. Pronto são técnicas que a gente aprende aqui e depois leva e pratica lá fora. E isso também é interessante. Estou bem, estou muito mais calma.

Sílvia: (nome do participante).

Participante K: eu não falei ao telefone, não falei nada disso. Mas tive um enorme prazer com estes sons. Eu ouvi sons que me fizeram lembrar uma espécie de tempos passados. Cheguei a ter 15 anos, quando eu ouvia os sinos a tocar. Lembrou-me o dia de páscoa, com aqueles sininhos, tlim, tlim tlim, e eu assim: olha os sinos da páscoa. (risos) que ainda lá não chegamos.

Participante B: está quase.

Participante K: ai mas passei um bocado tão feliz aqui. E os outros sons mais fortes também me lembraram o despertar da manhã, o sol, um dia calmo, como o de primavera. Veio-me tudo à ideia. Mas um pensar que me deu prazer enorme, ir

buscar coisas da minha meninice. Vestia os vestidinhos da pascoa, tínhamos sempre um vestidinho para estrear, a gente bailava, a gente corria, a gente só fazíamos coisas boas e lindas. E este som foi um maravilha para mim, para mim foi, agora não sei as outras pessoas, eu só estou a contar comigo. Mas eu acho, que foi para todos, porque na semana passada, nem estava satisfeita, sem som nenhum. Eu hoje fiquei muito, muito bem-disposta, muito. Gostei imenso. Tive mesmo prazer em estar aqui e aproveitar este bocado de... que relaxei, fiquei relaxada, que nem sentia a minha respiração. Fiquei como, como se tivesse num sonho. Como se tivesse num sonho. Gostei imenso, gostei imenso.

Sílvia: (nome do participante).

Participante B: isto sim. Isto é que faz bem. Agora (risos). O som, as taças. Tive um dia stressante e claro este bocadinho, fmmmm, uma pessoa consegue abstrair-se de tudo e sentir a vibração. O som, houve um som ai mais forte, e ele mexia com todo o meu corpo. Mas senti-me muito bem. Não tem nada a haver, com a meditação sem som...

Participante K: nada a haver.

Participante B: isso sem som para mim é castigo. E eu pra castigo, fico no sofá a ver televisão. Até fico com tiques. (risos). Não, quando for sem taças, eu não venho. Avisa-me e eu não venho. Agora assim...

Participante K: aqueles ferrinhos, eu fui buscar a banda da música, com aqueles ferrinhos, tlim, tlim.

Participante B: eu senti-me muito bem. Foi um bocadinho muito bom. Curto, podia ser mais um bocadinho, mas foi muito bom. Sinto-me muito bem.

Sílvia: (nome do participante).

Participante F: eu também tive uma semana complicada, mas foi muito bom este bocadinho. Estou muito mais calma. (...) e acho que o som, que realmente é outra coisa (risos). Senti em certos sons um arrepio dos pés à cabeça, uns estalinhos nos ouvidos e a tosse de vez em quando vinha, mas depois respirava findo e sentia-me mais aliviada. E gostei, gostei mais que na semana passada (risos). Gostei muito mais.

Sílvia: (nome do participante).

Participante H: é uma diferença enorme para a outra. A outra o tempo demora a passar, esta passa num instante. Sentimos o corpo mais leve, talvez, parece que estamos a planar por ai. E de fato as, certos sons vibram, fazem que o nosso vibre um pouco e seja mais fácil também relaxar. Na outra ficamos calmos, mas nesta relaxamos mesmo por completo. Não tem nada a haver.

Sílvia: Mais alguém quer dizer alguma coisa?



Participante I: eu estava agora a pensar que, deu-me a sensação dos sons serem mais intensos. E estou aqui a pensar: será que não foi por na outra vez não ter havido sons, ou foi alguma coisa diferente. Não sei. Estava aqui a pensar nisso. Talvez possa ter sido por não haver som e depois haver aquela inconformação connosco próprios e depois o som parecer mais intenso. Mas: será que é o desejo de nós querermos o som?! Não sei. (risos)

Sílvia: alguém quer ajudar a (nome do participante)?

Participante B: o som soube bem. (risos)

Participante K: por mim passava aqui a noite toda a ouvir os sons...

Participante B: mais intensos os sons, mas o que é certo, é que soou-me bem....

Participante K: aqui da maneira que eu estava...

Participante B: senti, mas notei também uma maior intensidade a nível do som. Não deu com mais força?

Sílvia: não, foi igual.

Participante B: mas realmente eu também senti.

Participante K: agora pra último, era aquele mais forte.

Sílvia: não.

Participante B: da outras vez, não levas-te som e agora sentiste-lo todo.

Participante K: senti.

(risos)

Participante K: foi isso. E eu e a ...

(risos)

Participante K: eu quando ouvia diferentes sons, eu ia buscar o que é que poderia ser, o que é que devia ter aquele som. E eu ia atribuir uma, um instrumento de uma banda...

Participante B: tu andaste para aí a passear. (risos)

Participante K: eu dava-lhe um

Participante B: ao som atribuías um instrumento!?

Participante K: era

Participante B: mas está ali o instrumento.

Participante K: mas eu não era sons deste. Eu ouvi sinos de uma igreja a tocar eu ouvia as cornetas todas dos padeiros (risos).

Participante B: há... um pormenor. Até o roncar, hoje foi mais alto. Que eu assustei-me. A sério, houve uma altura que eu assustei-me.

Participante K: era daqui pra acolá. (risos)

Participante B: Eu assustei-me.

Participante H: Por acaso não... eu consegui abstrair-me mais do roncar...

Participante B: sim

Participante H: do que das taças

Participante B: mas ouve.

Participante H: do que das outras vezes.

Participante B: há alturas em que eu senti e até estremeci

Participante H: não me fez tanta confusão.

Participante K: eu ouvi os sons todos e apreciei-os todos. E deu-me um prazer enorme estar aqui...



### **Anexo 32 – Música usada na sessão nº5**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5dU6serXkg>

### **Anexo 33 – Transcrição da Partilha da Sessão nº 5: Grupo 1**

Sessão nº5

18-02-2016 à 17:00

Participantes Grupo 1

A; C; E; G; J

Transcrição da Partilha

Sílvia: sejam todos muito bem-vindos e vamos começar a nossa partilha. (nome do participante).

Participante C: hoje foi muito diferente, porque eu vim com uma ansiedade muito grande, com muitas dores no corpo e só quando tu mandas-te, mandas-te não, disseste para nós sentirmos a respiração é que eu me consegui libertar, parece que sai por uns tempos do corpo e aí desapareceu tudo, a dor, tudo. Comecei a flutuar, a flutuar e desapareceu tudo. E quando tu disseste para voltar a nós, comecei a voltar lentamente, e já não estava como estava quando comecei. Estou bem, sinto-me mais calma, mas relaxada e com menos dores. Não foi muito mais que isto. Muito obrigado na mesma.

Participante G: hoje é simples de... acho, que já estou mais ordenada a nível interior, e que já sou capaz de, ser mais clara e direta, tive sempre cheia de dores a dor é um impeditivo, a dor forte é um impeditivo muito grande para a meditação, mas curiosamente, comecei por sentir o som todo entre esta parte do umbigo, e o coração, já da outra vez foi, o som ataca-me aqui, por aqui e ele se passeia, passeia por aqui e depois eu disse, bem, se ele anda por aqui pode ir para onde eu quiser, pensei eu, e como eu estava mal do braço, e eu digo assim canalizar, ver se eu consigo passar o som e consegui mesmo. Consegui, curiosamente, depois quis mudar de posição, num deu para eu mudar de posição se eu mudasse a posição da cabeça, dava ideia que, num dava efeito, portanto tive que manter a posição. Dava a ideia que o som, conseguia canaliza-lo da sua origem, o som, para o sítio onde me doía. Curiosamente durante uns tempos eu estive bem, a dor amorteceu imenso, mas de repente surgiu um problema que, externo a minha pessoa, mas interno a uns grandes amigos e aquilo veio como que canalizar para fora de mim própria e a partir daí a dor voltou e intensificou a dor voltou e intensificou. Pronto, acho, que desconcentrei-me de mim porque me lembrei do problema deles depois daí também me lembrei que, como é que a pessoas que andam numa busca, numa busca incessante em busca ate ao digamos, eu não gosto de usar a palavra, mas para ser mais fácil, ate ao divino, considerando o divino aquilo que nos suplanta, aquilo que é superior a nos e que todos, e depois perguntei porque é que as pessoas em vez de andarem a procura, digamos, de uma coisa melhor, uma coisa maior, de uma coisa mais importante, se deixam ficar naquelas mediocridades perfeitamente repugnantes. Eu



vi um filme também, esta semana vi um filme, uma reportagem sobre crianças bailarinas no Afeganistão, fiquei horrorizada com aquilo, fiquei horrorizada. Depois a meditação passou para os meus amigos, e dos meus amigos passou para o mundo. E fiquei a chupar no dedo. E depois quando veio a, lentamente, disse pronto, das duas uma ou fui eu que não estive a fazer o trabalho de casa perfeito ou esta ela roubar na hora. Mas pronto, vale sempre a pena estas viagens, estas viagens dos sonhos. Acho, que agora que consegui finalmente perceber como e que hei-de fazer, para não ser o som a dominar-me, mas eu a pegar nele e a conduzi-lo. Vamos a ver no que dá esta viagem. Agora estou bem, mas continuo com dores no braço não sei se estou no bom caminho, se, já sei que me vais dizer que não há caminho, há caminhos e eu aceito. Num diz nada, quem cala consente.

Participante J: a palavrosa acabou

Participante G: peço desculpa, disse que não era palavrosa

Participante J: to a brincar. Fiquei sem dor de cabeça. Este som, o som hoje foi diferente, num foi? Achei o som diferente, mas penso que também consegui retirar a dor de cabeça, não sei se fui eu que retirei, se foi ela que se foi embora. Estou calma, estou tranquila e estou bem comigo e com os outros, obrigada

Sílvia: O som hoje foi CD

Participante J: ah... pois não é aquele som bom, das taças

Sílvia: Porquê?

Participante J: Porque eu achei, que não era aquele som assim penetrante, não sei porquê!

Sílvia: (nome do participante).

Participante E: Não gostei, eu estou pior do que estava antes, eu não estava mal, estava bem. Eu nem sequer me consegui concentrar em condições havia um som me começou a atrofiar e eu só comecei a ouvir aquele som. É um som fininho tipo aquele que as vezes parece magia, aquele assim pequenino, começou-me atrofiar de tal maneira que eu não consegui sequer estar, comecei a ficar com dores de cabeça, começou-me a doer a cabeça toda, e parece que to toda partida, dói-me o corpo todo. Atrofiou-me de tal maneira que eu pronto, a dor de cabeça passou um bocado mas agora to. Comecei a ficar cansada de estar deitada, e comecei a ficar sem paciência. Devo ter apanhado a dor de cabeça daqui da vizinha. Mas não gostei. No final de uma meditação nunca tinha ficado com dores, nem com nada, e hoje até me atrofiou completamente. Fiquei mesmo mal. Nem frio tive, foi mesmo a pressão na cabeça, tar a ouvir aquele som, e começo a pensar deixa-me tentar modificar e tentar ouvir o outro, mas não aquele estava lá sempre, havia sempre mais aquele som. Aquele som era aquele som, não dava.

Sílvia: (nome do participante).

Participante A: é assim, consegui entrar na minha maré, na minha maré normal. Apesar de ter aí certos momentos que ficava agitado com determinado som, havia aí um som muito esquisito, portanto, não penetra tanto, não penetrava tanto, não nos deixava tranquilos sentia-se bastante a diferença em vez de ser ao vivo, onde consegues chegar a nos, e o som consegue alcançar o nosso corpo, portanto a gente sente o som pelo corpo. Da forma que foi hoje, não sentia se no corpo, mas no ouvido, e acaba por ser, ter certos som incomodativos. Apesar de conseguir relaxar e ser até agradável, mas é diferente de outra forma, não tão penetrante porque acaba-se não sentindo a essência que em vez de sentir no corpo todo senti no ouvido, é uma coisa bastante diferente.

Participante C: Agora que ouvi apercebi-me de certas coisas que pensei que era eu que estava diferente, e se calhar. Eu pensei que era eu que estava com uma ansiedade tao grande, que realmente doía-me a cabeça, doía-me a cabeça, o ouvido a certa altura, não costumo levantar, mexi no ouvido, não me tinha apercebido, eu pensei que era de eu estar com mais ansiedade, agora depois de ter ouvido o comentário dos meus colegas também tive dor de cabeça e ouvidos, mas pensei que era eu que vinha assim. Mas pelos vistos, o som era realmente diferente. E pareceu-me ouvir um tilintar, tipo quando a porta abre, há aquele tilintar diferente, agora que ele disse isso, também me pareceu que o som era diferente, pensei que era eu que estava a receber a musica de maneira diferente. Não sei, não si. Agora também não sei o que devo dizer depois daquilo que eles disseram.

Participante E: Acho, que os sons não conjugaram

Participante G: Essencialmente depois de ficar aqui claro que o som foi gravado.

Sílvia: não. É uma gravação, é um cd. Não é meu.

Participante C: pois, pois, sim isso.

Participante J: Não passa para nos como as taças, aquele som vibratório, não entra por nos assim, pelo corpo a dentro.

Participante G: E eu dominei, eu consegui dominar o som, eu pela primeira vez. Que que ei-de falar, não é mau. Eu consegui dominar.

Participante J: mas é menos bom do que o outro.

Participante A: porquê, apenas uma diferença. Pelo menos e falo por mim. Não é mau, porque, apenas uma diferença, pelo menos eu falo por mim, enquanto com o cd ouve-se ao ouvido...

Participante J: o outro sente-se

Participante A: ao vivo sente-se no corpo

Participante J: Não é mau, mas é menos bom que o outro.

Participante C: exato, exato.





Participante G: Eu, não foi assim. Eu senti-o, eu senti-o aqui e consegui leva-lo até ali...

Participante J: aquela vibração não entrou por mim. Quando há aquela taça pelo menos a maior, eu sinto aquilo

Participante G: é mas olha que isto dá que pensar. No meu caso isto dá muito que pensar. Eu não me apercebi, não tenho sequer sensibilidade auditiva para este tipo. A minha sensibilidade auditiva limitasse as palavras, as palavras ficam e não saem mais. Mas aqui não, mas é curioso eu senti que a dominava, até que eu disse eu consegui. Mas que tinha imensas dores no braço tinha, agora não sei porque, como já me ando a queixar-me deste braço a imenso tempo, não posso ser, O tipo de vida que eu levo dá-me para me atacar os músculos, não sei, não sei.

Participante J: Eu não desgostei, mas não senti aquela vibração da música. Aquela música não me entrou, não me, não penetrou no meu ser.

Participante A: Quem é surdo (risos) consegue sentir muito bem esta diferença.

Participante J: não, pois.

Participante G: quem não é surdo.

Participante C: quem é

Participante G: quem é surdo. Ai talvez. Até porque eles sentem, sim sim. Eles ouvem a vibração mesmo. Eles dançam com as mãos, com as mãos em cima de qualquer coisa que vibre. E eles dançam perfeitamente. Não sei, não sei interpretar isto. Nem sou capaz de...

Participante J: eu gostei menos desta música do que da música das taças. Portanto faz favor de insistir nas taças.

Participante G: mas por acaso, acho, que faz bem mesmo...

Participante J: mudar...

Participante G: aí tem que ser mesmo. Se for sempre a mesma coisa acaba por ser conclusões totalmente repetitivas. Não é sempre a repetir a mesma coisa. Mas a mim, eu gostei. Porque senti-me a dominar eu. Eu já tenho tido. Eu já tenho posto este problema, eu já tenho posto muitas vezes este problema, que há determinados ambientes, que poderão ser perigosos. Percebes o que eu. Já te disse isto montes de vezes e eu neste senti que este nunca poderá ser perigoso para mim.

Participante J: quem é que dominou, oi a Fátima?

Participante G: fui eu, pois fui. Isto é de quem não está a ser dominado. Olha que isto é uma coisa muito interessante. Dominam-se mais as máquinas que as pessoas.

## Anexo 34 – Avaliação da Frequência Cardíaca Participante A

### Sessão nº 5, Grupo 1





## Anexo 35 – Avaliação da Frequência Cardíaca Participante B

### Sessão nº 5, Grupo 2



## **Anexo 36 – Transcrição da Partilha da Sessão nº 5: Grupo 2**

Sessão nº 5

18-02-2016 à 20:00

Participantes Grupo 2

B; D; F; H; I; K

Transcrição da Partilha

Sílvia: sejam todos bem-vindos, e vamos começar pode ser pelo (nome do participante).

Participante H: (...) tranquilizante, mas não se sente. É diferente. Dá para relaxar, dá para acalmar, mas parece que o som não está presente. É um som que ajuda a acalmar, mas não... se calhar é de estar habituado (...)

Participante B: não senti a vibração, aliás o som sentiu-se só nos ouvidos, não sei se consegui. Não me senti relaxada com os pensamentos iam e vinham. De longe, da meditação eu estou habituada das taças, é totalmente diferente, sente-se a vibração, dá para relaxar, dá para concentrar-nos no som independente da taça. Não sei se... deu para sossegar um bocadinho, nada mais que isso. A sério não senti grande, não senti o que sentia numa vibração normal.

Participante I: estou bem, deu para relaxar um bocado. Também senti muito esta questão do som que nos entra pelos ouvidos. Não é por exemplo como com as taças (ao vivo) que nos entra mesmo pelo corpo, faz vibrar. É um som, só entra ali, ouve-se e é relaxante, porque é um som relaxante, não posso dizer que não. Mas não passa disso. Também notei aquela questão, que o Fábio falou, da leveza, que não senti leveza, mesmo tendo relaxado não tenho o meu corpo leve, como normalmente está (com a meditação). Perde-se muito aquilo que benjamim: quando fala do aqui e agora a essência, o momento, não existe isso.

Participante D: é um som agradável. Dá uns tempos para cá, nas meditações que tenho feito tenho sentido o meu corpo a vibrar bastante, sinto-o mesmo a baloiçar. Parece que o meu corpo estava á procura da vibração das taças para ter o equilíbrio. Eu sentia a minha cabeça que virava quase de um lado para o outro, sozinha. E isto não era em termos físicos. Enquanto, que temos uma coluna, que é uma superfície plana, vai criar uma vibração de uma maneira, as taças que são uma superfície curva e que estão presentes, estão muito mais ativas, vai criar tranquila. É diferente, é diferente. É claro que as taças presencialmente vão criar muito mais efeito do que numa coluna. Não é só o som é o efeito físico que elas causam. Toda a sua forma, toda a sua dinâmica de movimentar as moléculas do ar vai ser diferente. É um pouco por aí.

Participante F: eu estou de acordo com o que foi dito. Eu sinto-me muito calma, consegui relaxar bastante, mas não é a mesma coisa que o som das taças ao vivo.



Acho, que faz falta a vibração. Foi isso que eu senti. Fez falta aquela vibração eu nós ouvimos das taças, quando o som, presenciais.

Participante K: eu hoje vinha muito péssima com o meu estado, porque eu trabalhei muito em coisas pesadas, e andei muito pensativa. E pensava em muitas coisas que me afligiam e como não tenho com quem falar, faz mal. E eu hoje não vou estar a modo de fazer nada. Vinha mesmo péssima, relaxai talvez pelo cansaço e aquele som era como se tivesse a expulsar coisa que tinha no meu corpo e na minha ideia. Senti que me fez bem. Mas também senti a falta daquelas coisinhas que hoje não ouvi. Senti a falta, mas hoje também me fez bem. Porque não me doía nada, não pensava em nada, era como aquele tom, com se tirasse (...) da minha mente. Também gostei deste, embora houvesse mais vibração nas outras. Mas talvez o cansaço fizesse esse efeito. Tive muito relaxada, muito bem.

Participante H: o Flávio estava a dizer que sentiu o corpo baloiçar, sentia mais que o normal, por momento (...), não sei se vai de encontro o que ele sentiu também, se é pela ausência das taças, mas senti que o corpo não estava tão relaxado, talvez tivesse a contrair, não sei.

Participante B: resumindo, os toques das taças agora dava jeito. A diferença é que em mim, centrava-se todo aqui o som, no ouvido. Não sentia aquela vibração pelo corpo. Normalmente o toque da taça, ou pelos pés ou pela cabeça abaixo, sente-se. E parecendo que não, isso ajuda muito a relaxar. Estava tudo centrado aqui mesmo nos ouvidos. E eu não sei, não gostei.

## **Anexo 37 – Transcrição da Partilha da Sessão nº 6: Grupo 1**

Sessão nº6

25-02-2016 à 17:00

Participantes Grupo 1

A; C; E; G; J

Transcrição da Partilha

Sílvia: E sejam todos bem-vindos. Vamos começar a nossa partilha. (...) (nome do participante) força.

Participante A: Nada melhor do que... Aliás isto é no fim da semana e isto devia ser no começo da semana. Porque realmente traz-me mais tranquilidade. E a gente chega ao fim da semana stressados, mas como entramos já num esquema de meditação. Nota-se uma diferença tão grande tanto quando começou, que foi que, há quanto tempo?

Sílvia: Há um mês e poucos dias.

Participante A: Nota-se uma diferença mesmo no nosso dia-a-dia. No sistema nervoso. A recuperação que tivemos de controlar as nossas emoções com maior facilidade. Então, traz uma realidade para o nosso dia-a-dia completamente diferente do que sem as meditações. Estou extremamente tranquilo e consegui sentir assim a vibração do som. A tranquilidade que as taças trazem ao senti-las por ser ao vivo, e conseguimos manter essa tranquilidade do começo ao fim de exploração, de estudo de todo o nosso corpo.

Sílvia: a Isis (criança com 8 anos) veio fazer uma aula experimental e está em sono profundo.

Participante J: e deixa a estar.

Sílvia: (nome do participante)

Participante J: As taças hoje foram boas. Senti perfeitamente as respirações. As taças tocam todo o meu ser todas as minhas entranhas e permanecem, ecoam. Muito bem-estar não me dói nada. Eu sou muito fraca nas palavras mas são muito sentidas. Obrigada. Muito bom.

Sílvia: (nome do participante)

Participante G: Tenho muita coisa para dizer hoje. Curiosamente já estou a sentir novamente o grupo aqui e esta partilha é esplendida. A partilha, o que eu tenho observado dentro de mim própria é um somatório do que eu ponho aqui de experiencia, enriquecido pelas vivências dos meus colegas. Curiosamente eu estou de acordo com tudo o que eles disseram e sugeriram, parece que se paga imposto pelas palavras. Também não estou de acordo com o que Carlos disse, o Carlos disse que isto devia ser para começar, não é só para começar é para começar e acabar, porque no fim da semana a gente também já está cheio de novo, e então parar poder



gozar o fim-de-semana. Mas passemos à análise do que se passou dentro de mim a quando desta viagem. Por vezes a palavra viagem sempre a associo à meditação. Realmente aqui nota-se perfeitamente a força, o poder, a envolvência e a capacidade de penetração destes sons que são realmente fora de série. Felizmente que não tomei analgésico porque assim foi ao vivo, senti mesmo. Senti mesmo que realmente eu vinha especialmente mal, desanimada que já estou cheia destas dores, e neste momento não estou assim tão zangada com a vida. Pronto analisando o que se passou. Primeiro foi essa tal abertura, essa coisa do nós distender-mos e deixar-mos entrar a paz, de deixar entrar os sons, deixar entrar as ordens, dá precisamente para nós depois ver-mos. É curioso que primeiro eu senti a envolvência do som e a penetração dele, ele penetra mesmo, comecei por aquecer, aquecimento das palmas das mãos, que aqueceu, aqueceu, aqueceu depois já no final arrefeci de novo. E então eu senti que o som primeiro batia, batia, batia, do centro do ventre, peito, cabeça, depois pés e depois só de passar um bocadinho por este movimento ele era englobante dos pés à cabeça, e fazia como se fosse uma grande onda, uma grande onda, uma grande onda. E realmente quando ele no princípio se começou a atuar muito no baixo-ventre, eu senti um incómodo, senti ali qualquer coisa como aquela sensação que eu tenho: parece que tenho aqui qualquer coisa dentro de mim. Mas a coisa depois passou e amenizou-se na totalidade. E pronto acho que a viagem foi isto, realmente há sons e há sons, há meditações e meditações e há grupos e grupos, e eu agradeço a este grupo porque na realidade senti-me muito bem, senti-me em uníssono com todos eles e realmente é curioso que também gostaria de saber uma resposta a isto é normal que a gente sinta que tem uma vivência diferente conforme o grupo ou não? Eu gostaria de saber depois. A vivência aqui neste grupo foi muitíssimo boa mas muitíssimo boa mesmo. E gostei muito e espero que isto se repita para um reforço no estudo.

Sílvia: (nome do participante)

Participante C: Eu pedi para ser a ultima porque eu no inicio voltei a sentir que havia algo diferente que não era... pronto lá está estou a pensar outra vez que seria eu, mas no início não me pareceu a mesma musica tua, não sei se mudas-te alguma coisa se não mudas-te, mas estava a relaxar normalmente, estava a sentir a respiração, consegui libertar praticamente dos pensamentos todos. Só senti realmente a música, a tua música, a tua quando tu disseste: então vamos sentir a vibração. Então foi, pronto eu já estava a flutuar, já estava, mas só ai é que eu senti, pareci-a que eu estava a entrar num túnel de som, o som a entrar pelo meu corpo a dentro, ou eu a entrar por um túnel a dentro, não sei. Mas talvez o som a entrar pelo meu corpo a dentro, vi-a parecia que arcos de música, de som e depois houve uma

segunda parte que pareceu-me que a música mudou um bocadinho e já não eram arcos eram... Senti nas partes do corpo, e aí senti uma dor de repente horrorosa no ombro que depois foi desaparecendo, mas não via arcos, via, parecia que via a música a vir assim em jatos para as partes do corpo e senti-a tudo, senti tudo, mas na primeira parte não sei o que aconteceu.

Sílvia: Mais alguém quer dizer alguma coisa?

Participante E: não

Participante J: a música hoje foi música. Música hoje foi música. Foi a música das taças e do gongo. Hoje a música hoje foi música. Isso atão! Estou qui pra dizer que foi. Hoje senti vibração do princípio ao fim. E são ondas, são aquelas ondas de choque.

Participante G: é.

Participante J: de choque, não são choque, são vibração

Participante G: é

Participante J: mas também se me concentrar...

Participante G: é que tanto dá (...) Para mim foi extremamente, foi curativo. Eu não gosto da palavra.

Participante J: Sentido

Participante G: Não. Foi mais forte.

Participante J: mmmm

Participante G: a mim tirou-me.

Participante J: As dores que trazia.

Participante G: sim, sim. Este incómodo: agora vamos lá ver quando me levantar, o que é que eu vou sentir. Hoje vinha mesmo, mesmo.

Participante J: mal

Participante G: Vocês notaram que eu vinha mesmo? Até parece que com a cara inchada.

Participante J: indisposição.

Participante G: é. E nem fiz o relaxamento de pé. É, vamos lá.

Sílvia: Obrigado a todos. Isis queres dizer alguma coisa?

Participante G: eu tive num sono profundo.

Participante J: Relaxou.

Isis: gostei

Participante G: eu tive um sonho profundo.

Isis: estou relaxada. Dormi uma soneca. (risos)





## Anexo 38 – Avaliação da Frequência Cardíaca Participante A

### Sessão nº 6, Grupo 1



## Anexo 39 – Avaliação da Frequência Cardíaca Participante B

### Sessão nº 6, Grupo 2





## **Anexo 40 – Transcrição da Partilha da Sessão nº 6: Grupo 2**

Sessão nº 6

25-02-2016 à 20:00

Participantes Grupo 2

B; D; F; H; I; K

Transcrição da Partilha

Sílvia: E sejam todos bem-vindos. E eu vou começar aqui pela (nome do participante).

Participante K: (...) até ao momento que me deitei aqui, deitei-me de tudo daquilo que me aborrecia, que me martirizava. E gostei muito, imenso destes sons. Não se podem dispensar, porque... eu quando estou assim relaxada, o meu pensamento adormeceu, não estou a pensar nisto, ou aquilo. Fico de uma maneira como se tivesse liberta do meu corpo. E estes sons, estes sininhos que agora tocaram por último alegraram-me o coração. Aquele toquezinho, assim muito... deram-me vida ao coração, alegria. E trazia os meus tendões aqui perros e isto libertou-se tudo. Não sei como é que estes sons podem fazer este efeito, se a gente está parada e estamos sem fazer movimento, nem nada. Isto é um tratamento, um tratamento como eu não conheço nenhum. Porque eu tomo os comprimidos e tomo os medicamentos todos e não me fazem este efeito que estes que estas coisas me fazem. Porque ando sempre a trabalhar e tomo os remédios e ando sempre naquela luta. E eu aqui a descansar neste, nesta calma (...) de maneira que os medicamentos fazem-me assim e este tratamento que aqui fazemos pra mim é o ideal para nós ficarmos, para eu ficar numa paz, numa harmonia comigo própria, com tudo bom. Liberto-me de tudo e fico como nova. Olha os meus tendões, o meu pescoço estava a ficar perro e eu tenho estado deitada, era para fazer era ginástica e isto fez-me este efeito. Estou a falar a sério, isto estava-me a ficar aqui perro. E eu havia de ter este tratamento diariamente.

Participante B: é um ginásio sem esforço.

Participante K: é mesmo. Para mim era o ideal. Mas eu não posso vir sempre para aqui. Com as tacinhas, com esta música, estes sons que penetram no nosso organismo, no nosso corpo, de facto tira tudo que está de mau. E é o que eu tenho a dizer. É que, é um medicamento especial.

Sílvia: (nome do participante).

Participante F: eu estou calmíssima. Hoje consegui, das outras vezes também. Mas hoje senti, parece que não tinha o colchão por baixo, estava assim, sentia-me assim muito levezinha. E não senti as taças a fazerem aquele formigueiro que tenho

sentido, hoje não senti. Mas senti, pronto, outras sensações que das outras vezes não senti. Mas estou, estou muito bem. Não me apetecia acordar, apetecia-me estar assim mais tempo hoje (risos) e estou, estou muito bem.

Sílvia: (nome do participante).

Participante B: (risos) estou como a vizinha aqui do lado, que não me apeteci acordar. Foi tão bom. Não é acordar, não me apetecia largar esta envolvência toda, estava muito bem, muito calma, bastante concentrada. Vinha com uma dor de cabeça, que até me queixei ao Flávio, e senti-me bem inclusive. Inicialmente, houve assim uns, com os toques, assim tipo físgadas, mas depois foi desbloqueando foi amenizando, foi-se. Foi muito bom. Estou bem, muito calma. Aconselho diariamente se possível.

Sílvia: (nome do participante).

Participante D: estou bem, estou relaxado. Tive uma perda de noção temporal. Senti que os meus tendões e os meus músculos estavam um bocado tensos. E fui sentindo-os lentamente a relaxar, pouco a pouco com o som. E é isso.

Sílvia: (nome do participante).

Participante D: a mim soube-me a pouco também. Ao início estava com calor, mas depois abstrair-me um pouco dessa sensação.

Participante B: estava-te a aquecer os pés.

Participante H: não, mas aquele som do tantan. Se calhar senti mais hoje, assim a escorrer pelas pernas e os músculos aqui dos joelhos a contrair, passava e depois aquilo contraía. Uma sensação muito boa. Depois é que teve que acabar e fiquei um bocado desconsolado, mas senti-me leve. Os pensamento não. Viajei, viajei hoje. E senti-me bem.

Sílvia: (nome do participante).

Participante I:...

Sílvia: Alguém quer dizer mais alguma coisa.



#### **Anexo 41 – Descritivo Inicial (tipo)**

Pratica ou já praticou Meditação? Sim\_\_\_ Não\_\_\_

Descreva o que é para si Meditar.

---

---

---

---

---

---

Descreva o que sente com as meditações.

---

---

---

---

---

---

---

Acha que a meditação produz ou possa produzir algum tipo de alteração na sua vida?

Sim\_\_\_ Não\_\_\_ Quais? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_

Declaro que toda a informação é verdadeira.

## Anexo 42 – Descritivo Final (tipo)

Descreva o que sentiu ao longo destas 6 sessões de meditação.

[illegible]

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_

Declaro que toda a informação é verdadeira.



## **Anexo 43 – Entrevista Semiestruturada (tipo)**

### **Entrevista Semiestruturada Individual**

Como foi para si participar neste estudo?

Para si as sessões foram todas iguais?

Houve algum fator que o/a tivesse marcado mais nas meditações?

Para si o que é mais importante numa meditação?

Sentiu que meditou?

Sentiu que eu ajudei a produzir esse momento?

Sentiu alguma diferença na sua vida antes e depois das sessões?

Tem praticado meditação em casa?

Sente alguma diferença entre praticar em casa ou aqui?

Vai continuar a praticar meditação?

Vai aconselhar alguém a praticar meditação?

Descreva-me o que é para si MEDITAR?

Descreva-me o que sente quando medita?

## Anexo 44 – Descritivo Inicial Participante A



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Pratica ou já praticou Meditação? Sim ☒ Não ☐

Descreva o que é para si Meditar.

É estar num mundo completamente à parte, onde conseguimos relaxar e deixar de pensar nos problemas do dia-a-dia, um momento único e de extrema importância para o meu quotidiano.

Descreva o que sente ao praticar meditação.

O sentimento de paz, leveza, tranquilidade, exploração e um bem-estar que nos trás uma enorme satisfação quando termina. Sinto-me muito bem.

Acha que a meditação produz ou possa produzir algum tipo de alteração na sua vida?

Sim ☒ Não ☐ Quais? Relaxante, anti-stress, tranquilidade.

Data 14/01/2016

Assinatura


Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes n.º Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música





**Anexo 45 – Descritivo Inicial Participante B**

 universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis Departamento de Comunicação e Arte

Pratica ou já praticou Meditação? Sim ☒ Não ☐

Descreva o que é para si Meditar.

*É um momento em que consigo abstrair-me de tudo, esvaziando a mente.*


Descreva o que sente ao praticar meditação.

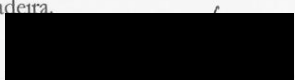
*Relaxe o corpo, bloqueio o que se desbloqueia logo de seguida.*

Acha que a meditação produz ou possa produzir algum tipo de alteração na sua vida?

Sim ☒ Não ☐ Quais? *Controlo as minhas emoções*

Data *21/01/2016*

Assinatura 

Declaro que toda a informação é verdadeira. 

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música

## Anexo 46 – Descritivo Inicial Participante C



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Pratica ou já praticou Meditação? Sim ☒ Não ☐

Descreva o que é para si Meditar.

meditar é relaxar e tentar não pensar  
em nada. O que algumas me leva a ter  
vários tipos de sensações: a  
parecer que estou a levitar por  
exemplo

Descreva o que sente ao praticar meditação.

uma paz interior e parece que estou a  
levitar

Acha que a meditação produz ou possa produzir algum tipo de alteração na sua vida?

Sim ☒ Não ☐ Quais?

ajuda-me a ser um pouco mais  
calma e ajuda-me a relaxar e a  
dormir

Data 14 / 01 / 2016


Assinatura

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes n.º Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música



**Anexo 47 – Descritivo Inicial Participante D**

 universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte


Pratica ou já praticou Meditação? Sim ☒ Não ☐

Descreva o que é para si Meditar.  
É relaxar e abstrair-me <sup>por</sup> ~~um~~ pouco do quotidiano

Descreva o que sente ao praticar meditação.  
Despreendimento de pensamentos, relaxamento e calma e segurança.

Acha que a meditação produz ou possa produzir algum tipo de alteração na sua vida?  
Sim ☒ Não ☐ Quais? Melhor avaliação de problemas, melhor e maior consciência, mais calma nas tarefas diárias, mais foco nos objectivos

Data 21 / 01 / 2016

Assinatura 

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música

## Anexo 48 – Descritivo Inicial Participante E



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Pratica ou já praticou Meditação? Sim ☒ Não ☐

Descreva o que é para si Meditar.

Meditar é um estado em que além de nos fazer  
bem fisicamente, ajudando a relaxar e respirar melhor,  
nos ajuda na concentração e auto-conhecimento de  
nós mesmos.

Descreva o que sente ao praticar meditação.

Ao praticar meditação sinto-me mais relaxado  
e calmo. Mas ainda não resolvi o problema da paciência  
e do sentir mais estressado, completamente.

Acha que a meditação produz ou possa produzir algum tipo de alteração na sua vida?

Sim ☒ Não ☐ Quais? Ajudando-me a ganhar mais  
paciência, ser mais calmo, pensar mais e conheceu-  
-me melhor, auto-analisando-me.

Data 21 / 1 / 2016


Assinatura

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes n.º Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música



**Anexo 49 – Descritivo Inicial Participante F**

 universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Pratica ou já praticou Meditação? Sim ☒ Não ☐

Descreva o que é para si Meditar.

Meditar é estar calma, relaxada.


Descreva o que sente ao praticar meditação.

Sinto uma paz enorme.

Acha que a meditação produz ou possa produzir algum tipo de alteração na sua vida?

Sim ☒ Não ☐ Quais? Sinto-me mais calma, e consigo resolver certos problemas com mais facilidade e

Data 21 / 01 / 2016

Assinatura 

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música



## Anexo 50 – Descritivo Inicial Participante G



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Pratica ou já praticou Meditação? Sim ☒ Não ☐

Descreva o que é para si Meditar.

Meditar é essencial para o meu eu  
como consigo próprio.  
É essencial para o meu bem estar  
pessoal.

Descreva o que sente ao praticar meditação.

Sinto-me bem durante e depois  
da meditação: em paz.  
É como entrar num mundo encan-  
tado de cores, formas, temperaturas e  
sons.  
É entrar noutra dimensão e repouso  
e desfrutar um "paraíso conseguido".

Acha que a meditação produz ou possa produzir algum tipo de alteração na sua vida?

Sim ☒ Não ☐ Quais? Tranquilidade, equilíbrio  
e preenche a minha necessidade de me  
compreender a mim e ao mundo.

Data 14 / 01 / 2016


Assinatura

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes n.º Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música



**Anexo 51 – Descritivo Inicial Participante H**

 universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis Departamento de Comunicação e Arte

Pratica ou já praticou Meditação? Sim ☒ Não ☐

Descreva o que é para si Meditar.

Relaxamento físico e mental. Abstração da realidade do dia-a-dia. Momento de introspeção e de descanço.

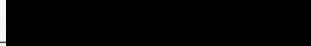
Descreva o que sente ao praticar meditação.

Calma, bem-estar. Relaxamento físico e mental.

Acha que a meditação produz ou possa produzir algum tipo de alteração na sua vida?

Sim ☒ Não ☐ Quais? Ajuda a manter-me mais calmo perante o stress do dia-a-dia. Controla a minha ansiedade e nervosismo. Diminui muito a minha impulsividade.

Data 21 / 1 / 2016

Assinatura 

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música

## Anexo 52 – Descritivo Inicial Participante I



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Pratica ou já praticou Meditação? Sim X Não     

Descreva o que é para si Meditar.

Relaxar o corpo e a mente.  
ir de encontro ao meu "Eu"

Descreva o que sente ao praticar meditação.

total Bem estar  
Relaxamento, calma, leveza do corpo

Acha que a meditação produz ou possa produzir algum tipo de alteração na sua vida?

Sim X Não      Quais? Muito de Auto-estima,

facilidade em lidar com diversos assuntos,  
Em caso de candidaturas ou alguma dor  
ajuda a amenizar

Data 01 / 01 / 2016

Assinatura                     


Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes n.º Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música





**Anexo 53 – Descritivo Inicial Participante J**

 universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Pratica ou já praticou Meditação? Sim ☒ Não ☐

Descreva o que é para si Meditar.

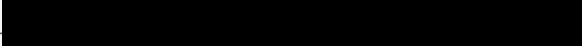
*Uma maneira de me ausentar  
do meu mundo.*

Descreva o que sente ao praticar meditação.

*Passei a ser muito mais calma  
e focada.*

Acha que a meditação produz ou possa produzir algum tipo de alteração na sua vida?  
Sim ☒ Não ☐ Quais? *Apartar soluções  
para as dificuldades que me  
surtem.*

Data *14/01/2016*

Assinatura 

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música

## Anexo 54 – Descritivo Inicial Participante K



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Pratica ou já praticou Meditação? Sim ☒ Não ☐

Descreva o que é para si Meditar.

Meditar é parar, é descaer, pensar no que me preocupa e encontrar soluções para os problemas.

Descreva o que sente ao praticar meditação.

Paz, sinto-me muito bem, fico tranquila. Resolvo as coisas que antes não conseguia. Fico bem por que consegui tirar o problema de cabeça. Fico feliz.

Acha que a meditação produz ou possa produzir algum tipo de alteração na sua vida?

Sim ☒ Não ☐ Quais? pode ajudar no sistema Nervoso, ajuda para estar controlado nos momentos de stress. Ajuda a ter paciência para não agir imediatamente.

Data 01/01/2016

Assinatura

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes n.º Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música



**Anexo 55 – Descritivo Final Participante A**



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Descreva o que sentiu ao longo destas 5 sessões de meditação.

A meditação que decorreu ao longo destas 5 sessões foram de grande exploração e de exploração que nos vieram proporcionar sentimentos diferenciados, descrevo as meditações com CD's com algo bom mas que se ouve mas não se sente, logo um sono ia ter a dificuldade de meditar, mas com as meditações ao vivo, torna-se algo fantástico e maravilhoso, pois o som que provém das taças sente-se por todo o corpo e provoca uma sensação ou relaxa todos os nossos órgãos, não dá sem para explicar, só mesmo sentindo.

A meditação sem instrumentos onde o silêncio tomava conta, tornava-se um bocado...

A meditação com som e ao vivo tornase maravilhoso e mudou significante o meu espírito e o meu plano. Obrigada por todos os momentos de meditação e taças e instrumentos.

Data 25/02/2016

Assinatura

Declaro que toda a informação é verdadeira.

## Anexo 56 – Descritivo Final Participante B



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Descreva o que sentiu ao longo destas 6 sessões de meditação.

Nas sessões com as tecas  
Senti o desbloquear por  
todo o corpo, as vibrações  
na última sessão estava com  
dores de cabeça e ao iniciar  
Senti fígada mas depois  
foi-se desvanecendo deixando-me  
calma sem dor e com uma paz  
de espírito.

Nas sessões sem tecas e em silêncio  
foi massacrante para mim, é como  
estar presa e não poder sair.  
Fiquei nervosa na 6ª sessão.

Nas sessões em que houve música  
foi suportável, mas as vibrações  
das tecas não estavam lá.

Resumindo as tecas libertam-nos  
estruturas a mente, conseguimos  
ter o momento só nosso, ficamos  
leves e renovamos as nossas  
energias, refletindo no nosso  
comportamento no dia a dia.

Data 06/02/2016

Assinatura \_\_\_\_\_

Declaro que toda a informação é verdadeira.





**Anexo 57 – Descritivo Final Participante C**



universidade de aveiro  
teoria poesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Descreva o que sentiu ao longo destas 5 sessões de meditação.

eu ao longo da meditação senti um  
aumentar de prazer e uma diminuição  
da dor. Passo a explicar o prazer  
eu digo prazer porque no início  
não me conseguia esquecer dos pensamentos  
e aos poucos fui pensando coisas menos  
e me envolvendo mais com a música  
e com as suas vibrações. No início  
praticamente relaxava e adormecia  
e aos poucos foi sentido mais  
os sons e no que eles me faziam  
sentir, ver, na maneira como  
ele trata o corpo e a alma

Data 25 / 02 / 2016

Assinatura \_\_\_\_\_

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música

## Anexo 58 – Descritivo Final Participante D



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Descreva o que sentiu ao longo destas 5 sessões de meditação.

~~Tenho~~ Senti mais calma após as meditações e mais facilidade em lidar ~~com~~ com os problemas diários. Comparando as sessões, notou-se uma diferença enorme entre as meditações com som ao vivo e as meditações sem som e com som reproduzido através de aparelho digital. Assim, ~~nestas~~ estas duas últimas não conseguem produzir o mesmo efeito que as outras; a presença das taças ~~muda a nossa~~ "altera" o nosso redor e o nosso corpo. ~~Por~~ Ainda assim gostei da experiência de não ter as taças pois assim pude perceber-me do valor que elas têm no que cabe a meditação.

Finalizando, acho que estas meditações foram bastante benéficas e que se continuadas podem trazer benefícios a qualquer pessoa.

Data 25 / 02 / 2016

Assinatura

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes n.º Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música



## Anexo 59 – Descritivo Final Participante E



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Descreva o que sentiu ao longo destas 5 sessões de meditação.

Eu adorei esta experiência, consegui perceber que existem diferentes tipos de meditação.

As meditações com música ao vivo, como melodias que a Sílvia toca são muito mais relaxantes, prazerosas e agradáveis que as outras duas.

A sessão sem som foi incrível, demorou muito tempo a passar, parecendo durado mais tempo que as outras.

A sessão com música gravada foi interessante. O som não conjugava e terminei a sessão com dor de cabeça.

As outras gostei muito senti que conseguia relaxar o libertar dos pensamentos facilmente. O som das faixas entrava no corpo e sentia a sua vibração até parecia que o meu corpo rodava.

Sinto que estas sessões me deram mais paz e me tranquilizaram no stress do dia-a-dia.

Data 25/ 2/ 2016

Assinatura

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música

## Anexo 60 – Descritivo Final Participante F



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Descreva o que sentiu ao longo destas 5 sessões de meditação.

Foi um tempo delicioso em que senti muita paz leveza e muitas sensações que me fizeram sentir bem comigo mesma, foi um encontro com o nosso eu interior.

Na primeira meditação com as taças senti as ondas a percorrerem o meu corpo e uma paz enorme. Na seguinte foi sem o som das taças, só com a voz, não foi a mesma coisa, consegui relaxar, mas não senti grandes emoções, nem sensações faltou o toque das taças sentiu-se a falta.

Na terceira foi com música foi agradável consegui relaxar mas não foi a mesma coisa.

Esta última senti-me muito leve tive a sensação de que não tinha calção por baixo e não me apetecia levantar.

Data 25 / 02 / 2016

Assinatura

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música





**Anexo 61 – Descritivo Final Participante G**



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Descreva o que sentiu ao longo destas 5 sessões de meditação.

Meditação é sempre viagem agradável.

Estas cinco sessões, em grupo constante foram muito mais proveitosas: a minha análise foi sempre enriquecida pela análise dos outros elementos do grupo quando a partilha.

Provocou, por isso, um crescimento de saber, sentir, interpretar, analisar e interpretar que levou a um melhor conhecimento de mim próprio e do meu corpo à uma essência de mãos e dedos com sons e toques.

Consegui distinguir a eficácia deste método meditativo através de 3ª e 4ª meditação tão diferentes das outras 1ª/2ª e 5ª.

No entanto elas foram (3ª e 4ª) importantes para perceber que há sons e sons e que nem todos são iguais, uns são mais eficazes que outros.

Data 25 / 02 / 2016

Assinatura

Declaro que toda a informação é verdadeira.

## Anexo 62 – Descritivo Final Participante H



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Descreva o que sentiu ao longo destas 5 sessões de meditação.

foram eficazes no sentido de relaxar  
com as suas diferenças.

De notar sobre tudo a que foi sem  
sem pois não foi tão eficaz, um pouco  
difícil de.

Sobretudo também a que teve o som  
gravado. Não se alguma diferença no  
sentido do relaxamento. O som, mesmo  
gravado calma mas não relaxa o corpo  
devidamente.

Não se um leveza nos membros e um  
mente mais calma, por vezes uso de  
pensamentos. Ajuda-me no dia a dia  
stressse do dia-a-dia e a ter paz interior.  
É um momento só nosso de libertação e  
reparação de novas energias.

Data 25/2/2016

Assinatura

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música



### Anexo 63 – Descritivo Final Participante I



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Descreva o que sentiu ao longo destas 6 sessões de meditação.

Senti a importância do Samsa na prática da meditação. A capacidade que ele tem para nos induzir a um relaxamento profundo.

As diferentes meditações, sem Samsa e com Samsa gravado, produzem sensações diferentes entre uma e outra mas essencialmente quando comparadas à meditação com Samsa ao vivo, nesta última sinto uma maior facilidade em libertar o meu pensamento da exterior e a relaxar.

No geral gostei da experiência de participar no estudo e de sentir na pele as diferentes meditações, o que me fez valorizar a técnica.

Obrigada Sílvia pela calma e conhecimento que transmite nas meditações e que me fazem olhar o dia-a-dia de uma maneira mais alegre.

Data 25 / 02 / 2016

Assinatura



Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música



## Anexo 64 – Descritivo Final Participante J



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Descreva o que sentiu ao longo destas 6 sessões de meditação.

Senti uma escuridão como fúria,  
ser humano, pensante. Pensei em-  
bora nestes momentos eu que  
se medite não o façamos.  
Deixei de ser infeliz a  
insignificância. Dei valor  
ao que eu não se conta-  
r desvalorizado.  
As sessões foram sempre di-  
ferentes umas das outras, houve  
sempre sons que muito me  
ajudam. A música fez ajudar  
a concentrar-me, o que eu jul-  
gava difícil. Não, o foi.  
O professor começou a nos ensinar  
e o grupo, embora com opiniões  
e origens diferentes, foi muito  
coeso e completo. As falas das  
pessoas acabavam por ser complementares.  
Em fim de tudo, na minha parte, o meu  
obrigado.  
Se houver mais, estou lá. Parabéns!!!

Data 25/02/2016

Assinatura

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música



Anexo 65 – Descritivo Final Participante K



universidade de aveiro  
teoria poiesis praxis

Departamento de Comunicação e Arte

Descreva o que sentiu ao longo destas 5 sessões de meditação.

estas meditações nem todas me fizeram sentir relaxada, a primeira sim tinha os sons mas a terceira não tinha sons nem sequer relação não tinha sentido nenhum, as outras uma outra sessão que tinha música também não me disse nada, não me libertou sentime opressada e sem gosto, as demais sim fizeram umas sessões muito especiais faziam me sentir as celebrações partilhadas me impulsionar todo o retrorso o mal estar que me prisionava, e, me trazia a paz o bem estar sentiu-me leve senti-me nas nuvens sentir-me feliz, aquelas 20m das taças faziam acalmar os nervos e a ver o mundo de outra maneira e acuitar a vida com mais paciência. Para mim estas sessões, com os sons são especiais e um medicamento especial

Data 25 / 2 / 2016

Assinatura

Declaro que toda a informação é verdadeira.

Sílvia Fernandes Gomes nº Mec. 30262 – Projeto Mestrado em Música

## **Anexo 66 – Transcrição da Entrevista Semiestruturada Participante A**

**Sílvia:** Antes de mais boa noite e obrigado por teres participado neste estudo. Como é que foi para ti participar neste estudo?

**Participante A:** foi um experiencia, que não estava à espera.

**Sílvia:** porquê?

**Participante A:** pelo que ia encontrar.

**Sílvia:** porquê?

**Participante A:** porque pensava que era uma meditação igual às outras e ao longo do estudo fui-me deparando com vários tipos de meditação. Onde à umas melhores e outras piores.

**Sílvia:** quais são as melhores e quais são as piores?

**Participante A:** as piores foi aquela meditação onde pairava o silêncio e não havia nenhum instrumento. Havia só o som natural. E as melhores foram todas aquelas que foram tocadas com instrumentos.

**Sílvia:** qual foi o fator que te marcou mais nas meditações?

**Participante A:** as sensação de sentir o som das taça por todo o corpo.

**Sílvia:** descreve-me essa sensação?

**Participante A:** não dá para descrever, porque é uma sensação muito boa.

**Sílvia:** porque é que é muito boa?

**Participante A:** porque rapidamente deixa-nos num estado de relaxamento profundo, como se a gente estivesse num... não consigo explicar.

**Sílvia:** Apara si, o que é que é mais importante numa meditação?

**Participante A:** o que é que é mais importante numa meditação. Poder relaxar e separar toda a porcaria que vai na cabeça. E pela forma natural de ouvir o som, e pelas taças e pelos instrumentos aplicados foi uma das formas que consegui separar. Faz de conta que o corpo começa a chocalhar e começa a mandar pra fora toda a porcaria.

**Sílvia:** e então sentes que o som tem um papel importante na libertação dos pensamentos?

**Participante A:** sem dúvida.

**Sílvia:** porquê?

**Participante A:** pela energia provocada pelos instrumentos.

**Sílvia:** Achas que é um momento agradável?

**Participante A:** sem dúvida.

**Sílvia:** e prazeroso?

**Participante A:** ter o contato da energia, sentida no nosso corpo é algo prazeroso.

**Sílvia:** é importante fazermos coisas prazerosas na nossa vida?

**Participante A:** sem dúvida.



**Sílvia:** porquê?

**Participante A:** porque vai ao encontro da nossa felicidade e daquilo que a gente procura para a nossa vida.

**Sílvia:** sentiste prazer nas meditações?

**Participante A:** sim, muito prazer.

**Sílvia:** porquê?

**Participante A:** porque sentir todas aquelas vibrações pelo corpo provoca um relaxamento muito agradável, muito bom, e conseguimos entrar num estado profundo de tranquilidade.

**Sílvia:** esse estado profundo de tranquilidade é o estado meditativo, para ti?

**Participante A:** sim.

**Sílvia:** existem outros fatores para além do som que ajudam a proporcionar o estado meditativo?

**Participante A:** sim, com o acompanhamento do professor.

**Sílvia:** achas que o professor é importante a orientar uma prática?

**Participante A:** sim. Sem dúvida.

**Sílvia:** porquê?

**Participante A:** se a gente não tem um professor para nos ensinar, como é que a gente chega lá.

**Sílvia:** As sessões cumpriram as tuas expectativas?

**Participante A:** sim, é pena ter acabado. Agora espero que haja novas oportunidades.

**Sílvia:** pretendes continuar a praticar meditação?

**Participante A:** este tipo de meditação.

**Sílvia:** qual este tipo?

**Participante A:** com instrumentos.

**Sílvia:** tens praticado meditação em casa?

**Participante A:** não, porque não consigo chegar como chego, aqui. Não tenho os instrumentos adequados. (risos)

**Sílvia:** e vais aconselhar a prática da meditação a alguém?

**Participante A:** eu recomendo a todas as pessoas que eu encontro na rua com algum stress. Principalmente pessoas amigas.

**Sílvia:** sentes que a meditação seria importante para esta sociedade?

**Participante A:** sem dúvida.

**Sílvia:** porquê?

**Participante A:** complementar e proporcionaria uma tranquilidade muito grande a todas as pessoas. Porque vivemos num país muito agitado como crise com que o país

está a passar. Um estado muito depressivo e as meditações com os instrumentos proporciona a qualquer pessoa uma paz de espírito e uma grande tranquilidade.

**Sílvia:** descreve-me estas sessões. Ou pelo menos descreve-me hoje, a sessão de meditação de hoje.

**Participante A:** aa sessão de hoje foi fantástica. Se calhar foi por ser a última ou pela anterior ser uma das piores, então a sessão de hoje foi maravilhosa, mais uma vez consegui sentir pelo corpo a energia dos instrumentos tocados e coloca-me num estado de tranquilidade e de espírito de paz. ou paz de espírito.

**Sílvia:** obrigado.





## **Anexo 67 – Transcrição da Entrevista Semiestruturada Participante B**

**Sílvia:** boa noite, obrigado, antes de mais, por teres participado neste projeto. Tinhas algumas expectativas?

**Participante B:** se eu tinha expectativas?

**Sílvia:** sim

**Participante B:** em relação à meditação?

**Sílvia:** ao estudo. És convidada para vir fazer um estudo, tens expectativas. Igualou, superou, ficou mais fraca das expectativas que trazias.

**Participante B:** melhorou.

**Sílvia:** porquê?

**Participante B:** melhorou, melhorou em algumas sessões. Porque noutras, houve sessões sem som, com música que mais valia estar no sofá a ver, a ouvir música em casa, ou a ver televisão, ou a dormir. Porque fiquei, por exemplo na música, na sessão sem som, fogo... aquilo não se faz, aquilo foi castigo. A sério.

**Sílvia:** castigo porquê?

**Participante B:** porque estava ali, tinha que estar naquele, foi como se tivesse presa e não podia sair. Até fiquei com tiques (risos), a sério foi horrível. Não, essa sem som não.... Mediante a atividade que nós temos é um momento que nós, quer queiramos quer não, temos que ser auxiliados, não é chegar ali deita-te e agora esvazia o pensamento e não sei que mais. Não, nem pensar, se não houver algo a ajudar.

**Sílvia:** achas que o professor não bastava, para isso, só? O facto de teres ali um professor a dizer, olha relaxa, não ajuda?

**Participante B:** não, não chega.

**Sílvia:** o que é que é preciso?

**Participante B:** as vibrações das taças. Aquela, aquela ondulação por nós.

**Sílvia:** o que é que te faz sentir essa ondulação?

**Participante B:** desbloqueio total, desbloqueio. O esvaziar ...(risos)... para mim as taças são cruciais. Eu própria já tenho inclusive, tratamentos efetuados com as taças, que se não fossem elas, eu se calhar tinha partido para uma operação.

**Sílvia:** achas mesmo que esse som é assim forte a esse ponto?

**Participante B:** é. É. Sessão completa com as taças todas. Com o som todo. É sem dúvida nenhuma. Sem dúvida nenhuma, porque o fato de as vibrações, sentirmos as vibrações pelo corpo todo, isso vai desbloquear problemas que possamos ter a nível do corpo, do organismo, quer de saúde, tensões, tudo ali. Isso vai, sente-se, sente-se mesmo o desbloquear. Sente-se. E isso junto com a capacidade de podermos esvaziar a nossa mente e forcamos-nos só naquele momento, que é um momento

mesmo só nosso. Ela vai-nos ajudar (vibração) e preparar-nos para várias situações que possam surgir no nosso dia-a-dia.

**Sílvia:** achas que a meditação é uma atividade prazerosa?

**Participante B:** que é que queres dizer com prazerosa?

**Sílvia:** se te dá prazer, se te faz sentir...

**Participante B:** (risos) claro.

**Sílvia:** porquê?

**Participante B:** então só o facto de uma pessoa sair tão leve... é que é um momento que, no decorrer da sessão, nós sentimos as várias mudanças no nosso organismo. E chegamos ao fim, sentimo-nos tão leve, porque é que não havíamos de sentir prazer?!

**Sílvia:** é importante fazermos coisas prazerosas na nossa vida?

**Participante B:** sim

**Sílvia:** porquê?

**Participante B:** porque faz-nos sentir felizes. Faz-nos sentir bem.

**Sílvia:** e a felicidade é importante?

**Participante B:** (risos) crucial.

**Sílvia:** pra quê?

**Participante B:** para o nosso bem-estar. Para sermos umas pessoas mais alegres, inclusive. Ver uma pessoa feliz, naquilo que é mais caricato, pode ser uma coisa bela. Inclusive às outras pessoas, o fato de se sentir feliz, transmite, ela consegue transmitir essa felicidade. É contagiante. Num grupo, onde haja ali meia dúzia de pessoas felizes e duas ou três menos felizes, as outras acabam por contagiar. A felicidade contagia. É muito bom.

**Sílvia:** achas que a nossa sociedade é feliz?

**Participante B:** não

**Sílvia:** porquê?

**Participante B:** basta olharmos à nossa volta. A miséria que existe muitas vezes, que não se vê a olho, mas se formos mais fundo ela existe, em muitos lares. Uma pessoa se estiver atenta, até nos locais, onde nós por norma frequentamos, uma ida à farmácia, ou um espaço comercial, supermercado, eu deparei-me com uma situação, numa ida à farmácia, em que uma pessoa não levou a medicação toda porque não tinha forma de pagar, e precisava.

**Sílvia:** e achas que essa falta de dinheiro o que é que contribui para a nossa sociedade?

**Participante B:** quer queiramos quer não, o dinheiro move tudo. (...) o dinheiro não é tudo, mas ajuda. (...)



**Sílvia:** e achas que se as pessoas desta sociedade praticassem meditação, faria diferença na vida delas?

**Participante B:** faria, mas não é uma vez por semana.

**Sílvia:** quantas?

**Participante B:** eu aconselho três vezes por semana.

**Sílvia:** e porquê? O que é que faria? O que é que achas que proporcionaria a essa pessoas?

**Participante B:** eu, por exemplo, quando saio daqui. Eu saio mais calma, e mesmo em casa, eu falo por mim no meu lar, em casa isso reflete. Sou mais calma com o paulo (marido), mesmo com os meus filhos. É tudo mais soft para mim. e claro uma vez por semana, eu gostaria de ser assim, todos os dias (risos). De maneira que no mínimo três vezes.

**Sílvia:** mas podes praticar meditação em casa?

**Participante B:** não é a mesma coisa?

**Sílvia:** porquê?

**Participante B:** não é, não é porque, pra já não tenho as taças. O som de música, pronto é aquele. O que é que eu posso fazer em casa com um som estar ali no sofá, ter aquele momento de relax ali, mas não. Eu quero e habituei-me e sei, quero a vibração das taças. É isso que eu noto de diferença. É aí.

**Sílvia:** e essa vibração das taças leva-te aonde?

**Participante B:** já me levou a vários sítios (risos), a sério.

**Sílvia:** descreve-me o que é que sentes quando estás numa meditação?

**Participante B:** já viajei. Já me senti do outro lado em que, se calhar dada a situação senti um pânico, porque estava do outro lado, mas não conseguia acordar, acordar não. Estava acordada só que não... foi daqueles momentos em que avancei se calhar demais (risos). E depois não sabia voltar (risos). Mas foram momentos muito bons. Porque... já chorei.

**Sílvia:** choraste de que alegria ou tristeza?

**Participante B:** de libertação. (...).

**Sílvia:** o que é que sentes normalmente numa sessão de meditação?

**Participante B:** o que é que eu sinto, a nível de corpo?

**Sílvia:** a nível de corpo, mente.

**Participante B:** a mente liberto. O facto de, há vários tipos inclusive de meditação. O facto de ouvir a voz, atento e tudo mais, vai-me puxando e estando sempre ali, mas tenho de experimentar uma que me leve bem longe. (...)

**Sílvia:** mas notas que ainda não te levaram longe o suficiente?

**Participante B:** já, mas como foi sentida como pânico eu...

**Sílvia:** diz-me esse longe, o que é que sentiste nesse longe?

**Participante B:** senti elevação. (...) era uma sensação esquisita, estar presente e não estar.

**Sílvia:** descreve-me a meditação de hoje?

**Participante B:** quando iniciei, eu quando cheguei, inclusive, aqui eu trazia uma leve dor de cabeça. E quando iniciei, com o som das taças, foi com o som das taças, senti fisgadas e começou a desvanecer. Senti as vibrações, ao sentir as vibrações, de certa forma, sente-se, senti mesmo que essa dor de cabeça se foi desvanecendo. E depois foi aquele... houve uma sensação de colagem. Na meditação senti o corpo primeiro muito pesado, como que pressão a puxar pra baixo, puxar. Mas depois leveza. Foi bom senti-me muito bem, calma, e... que é que eu quero mais.

**Sílvia:** vais continuar a praticar meditação?

**Participante B:** vou.

**Sílvia:** porquê?

**Participante B:** presido deste bocadinho. Deste momento.

**Sílvia:** vais aconselhar a meditação a alguém?

**Participante B:** aconselho, já aconselhei e continuo a aconselhar.

**Sílvia:** porque é que aconselhas?

**Participante B:** porque é bom, de certa forma a nível de saúde é muito bom. A vibração das taças, o facto de desbloquear o nosso corpo, sente-se esse desbloquear e claro quando há um problema de saúde ajuda a desbloquear. Eu própria tenho essa experiencia. E depois é o facto de nós podermos sentir aquele momento e conseguimos esvaziar a nossa mente e temos aquele momento só nosso. Faz-nos sentir bem, aliás, eu quando chego venho stressada e quando saio, vou molenga (risos).

**Sílvia:** tu gostas é de andar molenga?

**Participante B:** não é molenga. Molenga é no sentido de calma. É muito bom.

**Sílvia:** ok. Obrigada.



## **Anexo 68 – Transcrição da Entrevista Semiestruturada Participante C**

**Sílvia:** boa tarde, antes de mais obrigado por teres participado no estudo. E vou começar por ter perguntar como é que foi para ti participar neste estudo?

**Participante C:** foi a melhor coisa que me podia ter acontecido, porque eu já sabia que gostava, mas desta vez, estou viciada. E não sei se vou aguentar sem isto.

**Sílvia:** porquê?

**Participante C:** porque faz-me um bem interior, físico psicológico. Eu entro aqui, como entro, irritada, nervosa muitas vezes, cheia de dores e saio daqui calma e quase sem dores, muitas vezes. É bom, fico... pronto, faz-me bem a tudo.

**Sílvia:** o que é que sentes quando estas a meditar?

**Participante C:** é assim, quando não tenho os pensamentos, pronto. Não consigo ainda abstrair-me dos pensamento totalmente, mas sinto a música no corpo, sinto-me a levitar. Muitas vezes a dor desaparece na totalidade, só depois quando começo a mexer outra vez, é que começa a voltar e nunca volta na totalidade. Fico sempre, durante muito tempo, com a sensação que a dor não vai voltar.

**Sílvia:** quando vais para casa, qual é a diferença?

**Participante C:** ai é uma paz, uma leveza no corpo, falta de dor (estou a ser irónica, não é) vou sem dores praticamente nenhuma, metade dos problemas ficaram aqui, metade das energias negativas, ou mais de metade, ficaram aqui. Deixo tudo de mal por uns tempos, nem que seja... se for, pronto pra trabalhar, ou ser for por muito transito, não levo o caminho todo, mas se apanhar pouco transito, se não for trabalhar a seguir, fico com esta sensação até dormir. Agora não, mas antes, eu saia daqui e dizia xau, não vou comer não vou nada, vou dormir e depois acordas-me (...) saia daqui no inicio ia dormir logo, portanto eu estava de tal maneira (...) parece que repus, reponho assim aqui as energias, e parece que os problemas ficam aqui.

**Sílvia:** houve algum fator que te marcou mais nas meditações?

**Participante C:** pla negativa foi a falta da música. Pla positiva foi um evoluir de sessão. No inicio não foi tão bom, e cada vez foi melhor, cada vez melhor e hoje foi quase que, não sei se cheguei ao auge, mas pelo menos pra mim foi o máximo dos máximos.

**Sílvia:** porquê?

**Participante C:** porque sentia, parecia que me estava a música a curar-me. Parecia que a música me levava e não consigo pensar, deixo de pensar no quer que seja, bom mau, não interessa, deixo de ouvir o que está à minha volta, deixo de sentir o corpo, deixo de sentir as dores e a música entra por mim e dá-me uma felicidade, uma paz, uma leveza. Pronto, não sei se expliquei bem.

**Sílvia:** sim. Falaste que pela negativa, a meditação sem som.

**Participante C:** sem som.

**Sílvia:** porquê?

**Participante C:** porque nunca mais acabava, nunca mais. Estava a começar a ficar com frio, não conseguia estar quieta na cadeira, no colchão. Só me apetecia ir dali pra fora. Só me apetecia sentar, mexer. Depois dava-me comichão e depois começou a doer-me o corpo. E depois eu, entrei com dores e sai com muito mais dores. Não fui para casa a pensar, ai isto fez-me bem, não tenho dores, estou em paz. Não estava, cada vez estava mais irritada contigo, e comigo do que quando tinha entrado.

**Sílvia:** então achas que o som é importante na prática meditativa?

**Participante C:** é, é muito importante porque se for um som bem direcionado pro, portanto, por problema e pra, pro relaxar, uma pessoa relaxa e esquece de tudo que está à nossa volta. Das coisas de bem, e das coisas mal, de tudo, não é só das coisas mal. Os pensamentos são ... vou chegar a casa e vou comer isto ou comer aquilo, ou vou fazer isto ou vou fazer aquilo, vou ver isto. E uma pessoa na meditação com música esquece-se.

**Sílvia:** qualquer música?

**Participante C:** não, acho que não. Acho que as taças. Pronto eu já tentei por em casa outras músicas e não é a mesma coisa. Pronto, pode ajudar um, dois, três por cento, mas não é a mesma coisa.

**Sílvia:** porquê é que não é a mesma coisa?

**Participante C:** porque primeiro, não é, não se sente a vibração tanto. Eu posso sentir no portátil, pode-se sentir um bocadinho da vibração, mas não sei as taças e o vibrar, têm um (...) uma influencia sobre mim , boa. Transmitam, enquanto que uma pessoas, muito boa, porque enquanto que uma pessoas ouve uma música assim zen ou lá qualquer coisa, pronto pode ajudar a distrair um bocadinho, mas uma pessoas está, eu tenho que estar sempre a dizer: pronto esquece, esquece do pensamento. E aqui, eu acho que aqui com o decorrer do tempo eu iria conseguir, através da vibração do som, que são sons agradáveis. Claro que se tivesses chateada a bater na taça, bum bum bum, a estragares o som, a melodia agradável, se calhar também ia, podia ser mau. Mas são sons agradáveis, relaxantes. As vezes mais relaxantes, outras vezes mais curativos, outras vezes mais calmantes.

**Sílvia:** falaste que se eu tocasse a taça chateada. Achas que o mestre, a pessoa que está a tocar, ou o professor, achas que tem um papel importante na meditação?

**Participante C:** tem.

**Sílvia:** porquê?

**Participante C:** tem, tem, porque eu já fiz, não sei se posso dizer isto.

**Sílvia:** sim, sim,sim



**Participante C:** já fiz outro tipo de meditação com outras pessoas, mesmo deitada, ou sentada e não foi a mesma coisa. Ela estava também com taças parecidas.

**Sílvia:** sim

**Participante C:** e num, não sei se tinha pouca experiência, se não tinha. Foi muito longo, tive a sensação que foi muito longo e até se calhar foi mais curto. Pronto. Se calhar não tinha formação musical, ou não sei. Que eu acho que tu tens. O som se for tocado por uma pessoa qualquer não tem aquele curativo, aquele, não transmite aquela paz, aquela, que me dá física e psicológica.

**Sílvia:** ok. Esta meditação, que nós fizemos, as sessões que nós fizemos são prazerosas?

**Participante C:** sim, muito.

**Sílvia:** o que é que é mais prazeroso?

**Participante C:** é o ouvir a tua voz, o transmitir de, das tuas energias. Porque no início só a prática, as vezes com a tua voz consigo começar a relaxar e a esquecer. Mas se for só voz e música, sem música não dá, não é! A música que tu nos transmites é o mais satisfatório, pelo menos para mim é o mais satisfatório.

**Sílvia:** achas que é importante as pessoas fazerem coisas prazerosas na vida?

**Participante C:** ai claro. Tem de ser.

**Sílvia:** porquê?

**Participante C:** se não a vida é uma seca. Já basta nós não nos sentirmos bem connosco próprios, ou a pessoa ao lado estar mal disposta e transmitir-nos energias negativas. Se nós não vamos buscar harmonia e paz, por exemplo, à meditação e essas coisas, uma pessoa num consegue sozinho. Mesmo que veja um programa que gosta muito, ou que faça rir, são coisas mais pontuais. E acho que a música fica mais dentro de nós.

**Sílvia:** as sessões de meditação. Vinhas para aqui com expectativas. Elas igualaram as tuas expectativas?

**Participante C:** não. Foram mais além daquilo que eu estava à espera.

**Sílvia:** porquê?

**Participante C:** porque eu estava à espera. Pronto eu pensava que a meditação era uma coisa, portanto, que não me dizia, que não era só. Que era uma pessoa, como é que eu ei-de explicar, esta agora é um bocadinho mais complicada. Eu pensava que a meditação era uma coisa, ais só relaxar. Relaxar e descansar e pensar em coisas e não. A meditação acabou por ser, uma tentativa de não pensar, de paz, de relaxamento quase profundo, um sentir da música, que eu nunca tinha sentido a música conforme... nunca pensei que a música se sentisse, eu sabia que os surdos sentiam a música, mas pensei pronto. Nunca pensei poder, que ela entrasse por nós

a dentro e nos curasse de coisas, pronto que nós temos em excesso. Nunca pensei ter a paz que tenho. Sabia que fazia bem, já tinha até contigo e já tinha gostado muito. Mas nunca pensei que fosse tão bom.

**Sílvia:** e o que é que te levou a sentir esse prazer e essas coisas boas que acabaste de dizer?

**Participante C:** essencialmente a música que tu tocas.

**Sílvia:** antes e depois das sessões. Já falaste que vais pra casa. Mas quando iniciaste este estudo a tua vida era duma forma e como que achas que a tua vida vai ser a partir de agora?

**Participante C:** eu acho que tento olhar para a vida de outra maneira.

**Sílvia:** achas que a meditação contribui para que tu olhes para a vida de uma maneira diferente?

**Participante C:** acho que sim.

**Sílvia:** porquê?

**Participante C:** porque o meditar, a meditação faz com que eu tome também consciência de certas coisas que eu não tinha consciência, da maneira de ser, de posturas, de absorção de energias através da música, ou através de outras coisas não é. (...) Acho que vejo a vida mais positiva, porque sempre se pode auto ajudar, a nós próprios com a música sem precisar de tomar assim tantos medicamentos. Dá uma paz de espírito. Pelo menos eu acho que se fizesse mais vezes, se eu conseguisse ter um apoio pra manter, se calhar era melhor.

**Sílvia:** achas que é importante o mestre?

**Participante C:** é

**Sílvia:** porquê?

**Participante C:** vamos fazer uma comparação. A tua música, ou o teu coiso gravado, ou sem ser gravado é bom, quando não se pode estar sempre com o mestre. Mas o mestre transmite, passa-nos a nós energia ...

**Sílvia:** ao vivo

**Participante C:** ao vivo, aquilo que ele faz, se for individual ou coletivo, ele faz-nos sentir-nos bem, ao vivo. E ele próprio nos passa energia boa. Claro que se ele quisesse fazer mal, se calhar também podia, mas não é o caso (risos)

**Sílvia:** tens praticado meditação em casa?

**Participante C:** pronto, meditação, meditação propriamente dita, não porque eu não tenho a música, não tenho a música ao vivo, mas desde que comecei a vir para aqui, lembrei-me de umas coisas que tinha feito na infância, de quando estou tensa ponho-me dura e relaxo e tento pensar: agora vais relaxar. Claro que não substitui...

**Sílvia:** mas ajuda.





**Participante C:** ajuda. Ponho-me a pensar: agora tenta relaxar os pés, começa a subir, a subir. Tento imitar-te um bocadinho, claro que, ajuda. Quando estou muito tensa ajuda um bocadinho, mas não é a mesma coisa, não é. Mas ajuda.

**Sílvia:** vais continuar a praticar meditação?

**Participante C:** vou. Gostava de..

**Sílvia:** porquê?

**Participante C:** porque me fez uma mudança muito grande na minha, no bem bem-estar. Pelo menos no meu bem-estar, físico e psicológico. Claro que agora não sei se vou poder fazer com a frequência que fazia aqui, todas as semanas, mas queria ver se te roubava de duas em duas semanas, ou...

**Sílvia:** vais aconselhar a meditação a alguém?

**Participante C:** tenho tentado aconselhar a toda a gente.

**Sílvia:** porquê?

**Participante C:** porque se eu me sinto bem, acho que os outros também, se podem fazer, também gosto que os outros se sintam bem.

**Sílvia:** descreve-me o que é que é para ti meditar.

**Participante C:** é assim, meditar antes de vir para aqui, eu pensei que era pensar nas coisas, nos assuntos, nos problemas, nas coisas boas. Depois de vir para aqui eu acho que é exatamente o oposto. Eu venho para aqui e não,... penso menos, deito cá pra fora, liberto-me. Portanto meditar é libertar de energias negativas, pensamentos maus, problemas físicos e psicológicos.

**Sílvia:** achas que era importante hoje em dia esta sociedade praticar meditação.

**Participante C:** acho que sim. Acho que sim porque as pessoas são más, não digo 100% das pessoas. As pessoas são más, egoístas e acho que se fizessem este tipo de tratamentos pelo menos, gostavam um bocadinho mais deles e ao gostar um bocadinho mais deles iam começar a gostar aos bocadinhos dos outros e o mundo poderia ser outro. Só que pra por este políticos, e estes governadores a tratar da gente como deve ser, vai ser muito difícil. Eu acho que isto estar associado a uma medicina (...), uma pessoa devia poder escolher. Eu tenho um x para gastar e eu quero, em vez de ir ao médico de família para me dar químicos e coisas assim, eu preferia gastar o mesmo dinheiro, ou mais..

**Sílvia:** e achas que a meditação ajudaria. Por exemplo: quem usa químicos, é numa situação, ou porque tem dores, ou é porque tem algum tipo de doença. Achas que a meditação auxiliaria nesse processo?

**Participante C:** acho que sim. Não acho que ajudasse, se calhar a 100%, a não ser que pudesse ter todos os dias meditação. Mas eu acho que alivia muito.

**Sílvia:** alivia. Pronto, tens fibromialgia, sentiste essa parte.

**Participante C:** sim senti, senti.

**Sílvia:** acreditas que se praticasse provavelmente todos os dias a meditação. As tuas dores seriam menos e menos químicos terias que tomar?

**Participante C:** exatamente.

**Sílvia:** obrigado por tudo.



## **Anexo 69 – Transcrição da Entrevista Semiestruturada Participante D**

**Sílvia:** Antes de mais boa noite, obrigado por teres participado no meu estudo

**Participante D:** de nada

**Sílvia:** tinhas expectativas para este estudo?

**Participante D:** não

**Sílvia:** não

**Participante D:** não criei expectativas

**Sílvia:** e como é que foi para ti participar?

**Participante D:** interessante, porque dá para perceber as perspetivas de outras pessoas, para além das minhas, que já tinha feito algumas meditações e deu para comparar alguns tipos de meditação.

**Sílvia:** que tipos de meditação?

**Participante D:** por exemplo, sem som, com as taças e com o som digital. E notar as diferenças que existem entre cada uma delas e naquilo que elas provocam em nós.

**Sílvia:** que diferenças são essas?

**Participante D:** a nível de som, o som tem uma, uma, é totalmente diferente ter uma meditação com som ou sem som.

**Sílvia:** porquê?

**Participante D:** porque, porque o som tem um como é que é... É como eu costumo dizer não há ninguém que não goste de música, por algum motivo, porque a música tem um, independentemente do estilo que gostemos, a música tem um, tem algum poder sobre nós. Cria alguma coisa em nós e... a nível de som, tendo uma meditação com som relaxante, vai criar um, levando as pessoas a relaxar. Vai-nos ajudar a relaxar. A nível de diferença de som, temos o som com as taças e o som digital, que são sons totalmente diferentes. Um é presente outro é ausente, entre aspas, e é claro que o presente vai-se fazer notar muito mais, sempre.

**Sílvia:** nota-se como?

**Participante D:** a nível de vibração corporal e a nível de como o som chega até nós.

**Sílvia:** o que é para ti mais importante numa meditação?

**Participante D:** é a capacidade de me conseguir desconectar do mundo real, por assim dizer.

**Sílvia:** porquê?

**Participante D:** porque é um momento que eu considero que é só meu e é um momento em que estamos puramente, estamos o mais puramente possível relaxados, tanto a nível físico como psicológico.

**Sílvia:** conseguiste atingir um estado meditativo?

**Participante D:** ah, se eu consegui atingir, sim, em certos momentos consegue-se atingir, durante alguns minutos. Eu sinceramente duvido que pessoas que tenham feito só as cinco sessões consigam durante muito mais tempo do que um minuto. Mas quem já vem exercitando alguma meditação já algum tempo é certo que já vai conseguir. E quanto mais, mais consegue.

**Sílvia:** o que é que é para ti meditar?

**Participante D:** meditar é isto que eu acabei de dizer, a abstração total de tudo, relaxamento total.

**Sílvia:** o que é que achas, que te ajuda a chegar a esse estado, o que é que te influencia?

**Participante D:** primeiro de tudo o estado de espírito com que chego, é importantíssimo. É claro que o som vai ter uma importância enorme e... o que é que me pode ajudar mais, que é importante... a posição corporal. A maneira como estamos posicionados.

**Sílvia:** costumas praticar meditação em casa?

**Participante D:** sim

**Sílvia:** e é igual?

**Participante D:** não

**Sílvia:** porquê?

**Participante D:** pa... porque em casa é uma meio, primeiro que eu não tou, que eu estou muito mais à vontade e sinto alguma diferença, algum, algum distúrbio, entre aspas, sonoro e vou logo preocupar-me, o que é que é, é a minha casa, o que é que se está a passar. Depois aqui, já tenho uma...só de estar na diferença do local, já nos, a nossa cabeça já vai tar mais direcionada para aquilo e vai estar mais preparada mentalizada para aquilo. Enquanto que, eu em casa, e já que tenho aí um tempo livre vou parar um bocado. Aqui não, aqui eu já venho para isto, já venho mentalizado para isto.

**Sílvia:** (risos) achas que o professor é importante numa prática?

**Participante D:** de meditação, sim, claro.

**Sílvia:** porquê?

**Participante D:** em qualquer área que seja, acho que uma pessoa que nos orienta é sempre importante. Uma pessoa que está lá para nos ajudar e para nos guiar, vai ser sempre importante. Seja na meditação seja em qualquer área.

**Sílvia:** desde que começaste a praticar meditação, sentes alguma diferença na tua vida?

**Participante D:** sinto.

**Sílvia:** o que é que sentes?



**Participante D:** sinto mais foco nos objetivos, sinto mais calma a enfrentar desafios e obstáculos e sinto que a minha vida consegue, consigo controlar a minha vida, controlar pelo menos a maneira como vejo as coisas, sem sub reagir. (estava-me a lembrar da palavra em inglês, e em português não estava a sair).

**Sílvia:** continuarias a praticar meditação?

**Participante D:** sim

**Sílvia:** porquê?

**Participante D:** porque é algo que é muito bom e que nos vai ajudando a manter-nos sã mentalmente.

**Sílvia:** achas que a meditação é um momento prazeroso?

**Participante D:** sim

**Sílvia:** porquê?

**Participante D:** porque é aquele momento em que há um relaxamento total. E se, hoje em dia principalmente, eu acho que o mundo anda a correr e todos nós precisamos de um tempo para relaxar. Eu lembro-me de uma vez ter lido um texto: se não tens uma hora para meditar, medita meia, se não tens meia hora pra meditar, pratica cinco minutos, se não tens cinco minutos pra meditar, pratica um, se não tiveres um minuto é porque precisas de tirar um dia. E acho que isso é extremamente importante terem noção hoje em dia.

**Sílvia:** porquê?

**Participante D:** porque é tanto este quotidiano de tenho que fazer isto, tenho que me mexer pra li, tenho que mexer pra colá, tenho que estar neste sitio a estas horas e acho que as pessoas às vezes esquecem-se de tirar um tempo para estarem com elas próprias. E a meditação ajuda imenso nisso. É um momento, que somos só nós.

**Sílvia:** achas que se a nossa sociedade praticasse meditação, como é que ela iria estar, como é que ela iria ficar?

**Participante D:** mais focada naquilo que tem que se focar.

**Sílvia:** o que é que é isso, que tem de se focar?

**Participante D:** menos preocupada com futilidades como por exemplo: o preço da gasolina subiu, vai-se focar no anterior. Bem se calhar o preço da gasolina subiu porque nós queimamos muitas árvores. Ou seja vai focar-se mais na fonte do problema e vai ter mais capacidade. Primeiro de tudo vai... as pessoas vão começar a pensar mais por elas próprias, porque infelizmente hoje nós somos controlados, a partir do mento em que saímos de casa, seja por campanhas de marketing, seja pela media. E acho que a partir de, do momento em que as pessoas têm a capacidade de meditar, de estar com elas e começam a pesar realmente no que é que causa os

problemas, conseguem tirar um maior proveito e chegar mais depressa a soluções mais viáveis e mais diretas.

**Sílvia:** achas que a meditação abre a mente?

**Participante D:** não sei se diria abrir a mente, também mas acho que o principal que eu tiro da meditação é o foco. É uma facilidade. É um relaxamento, que nós ao não termos tanto aquele stress, vamos conseguir pensar melhor. Não é propriamente abrir horizontes. É uma capacidade de pensar muito melhor, termos uma melhor noção das coisas.

**Sílvia:** descreve-me a meditação de hoje? Chegaste aqui, e...

**Participante D:** cheguei aqui, abanei o corpinho, meditei... (risos). A meditação de hoje, a meditação de hoje foi uma meditação, em que prontos, em que consegui sentir o meu corpo a relaxar, consegui sentir-me leve fisicamente e consegui abstrair-me durante grande tempo do, de pensamentos e preocupações, tanto que consegui sentir uma f.... consegui sentir, tanto que perdi a noção do tempo e isso às vezes também é muito agradável, outras vezes não, mas neste caso sim.

**Sílvia:** o tempo ficou mais curto ou mais longo?

**Participante D:** mais curto. Já experienciei as duas faces da coisa, tanto ficar mais longo, tanto como mais curto.

**Sílvia:** quando é que experimentaste o mais longo?

**Participante D:** aqui numa outra meditação, noutra altura.

**Sílvia:** porque é que ficou longo?

**Participante D:** não sei, foi porque eu precisava de mais tempo para pensar, provavelmente.

**Sílvia:** define-me o que é que é meditação para ti?

**Participante D:** meditação é um estado de mente, é um estado físico, é um estado diferente, é nós estarmos em conexão connosco mesmos.

**Sílvia:** recomendavas a meditação a alguém?

**Participante D:** sim

**Sílvia:** porquê?

**Participante D:** porque acho que toda a gente pode tirar algum benefício, se não for, pelo menos na minha perspetiva de ver, toda a gente vai conseguir tirar algum benefício daqui, mais que não seja um minuto descansado.

**Sílvia:** ok. Obrigado



## **Anexo 70 – Transcrição da Entrevista Semiestruturada Participante E**

**Sílvia:** Antes de mais boa noite e obrigado por teres participado neste estudo. Para ti foi importante participar neste estudo?

**Participante E:** foi bastante importante porque com este estudo percebi que existem vários tipos de meditação.

**Sílvia:** que tipos de meditação existem?

**Participante E:** meditação com som normal, ouvir o som ao vivo. Meditação sem som. E há até meditação com sons gravados.

**Sílvia:** e quais são as diferenças?

**Participante E:** a meditação sem som, é quase impossível conseguirmo-nos libertar, não se dá para sentir quase nada, até parece que é muito longa a meditação sem som. A meditação com som gravado é sons que não conjugam, não ficam... não fica harmonioso, não se torna harmonioso fazer a meditação. Na meditação com som ao vivo, é diferente porque conseguimos ter mais sensações e conseguimos ficar mais equilibrados, tendo, sentido mais a vibração do som no corpo.

**Sílvia:** o que é que é mais importante para ti numa meditação?

**Participante E:** o relaxamento, a concentração a libertação de pensamentos.

**Sílvia:** e o que é que achas que ajuda a conseguires esses estados ou essas sensações?

**Participante E:** é ouvindo som. Ouvindo o som, sentindo o próprio som no corpo, sentir vibração do som, torna-se mais fácil conseguir libertar-me dos pensamentos e concentrar-me em ouvir só o som.

**Sílvia:** achas que esse som é prazeroso?

**Participante E:** é bastante prazeroso, bastante harmonioso e agradável estar a ouvir um som assim.

**Sílvia:** e achas que é importante fazermos coisas prazerosas na nossa vida?

**Participante E:** bastante. O que é que é a vida sem prazer (risos).

**Sílvia:** sentiste que meditaste?

**Participante E:** meditei, consegui libertar-me dos pensamentos. Nas meditações com som ao vivo, as outras nem por isso.

**Sílvia:** achas que eu ajudei a produzir essa sensação de meditação?

**Participante E:** sim, consigo mais concentrar-me, ajudou bastante na minha concentração também. E no meu dia-a-dia, sinto-me mais calma, sem stress, libertação dos stress todos que tinha.

**Sílvia:** antes de iniciares este estudo e depois iniciares este estudo o que é que notaste mais no teu dia-a-dia de diferenças, se existiram diferenças?

**Participante E:** concentração, consegui concentrar-me melhor nas coisas (...) e libertar-me melhor dos pensamentos que não queira.

**Sílvia:** tens praticado meditação em casa?

**Participante E:** não, não tenho.

**Sílvia:** mas achas que é importante praticarmos meditação?

**Participante E:** bastante importante, no dia-a-dia, ajuda-nos a libertar de todos os stress que possamos ter.

**Sílvia:** vais continuar a praticar meditação?

**Participante E:** vou sim.

**Sílvia:** e vais aconselhar alguém a praticar meditação?

**Participante E:** também.

**Sílvia:** porquê?

**Participante E:** porque se me fez bem a mim, poderá fazer bem a outras pessoas também.

**Sílvia:** descreve-me o que é que é para ti meditar?

**Participante E:** meditar é conseguir atingir um estado de equilíbrio no meu corpo de concentração e que consiga livrar-me de todos os pensamentos. Tentando concentrar-me o suficiente para me livrar dos pensamentos.

**Sílvia:** e o que é que sentes quando meditas?

**Participante E:** sinto a vibração do som, logo ao entrar pelo corpo todo, sinto vibração no corpo todo e sinto-me como se fosse a rodar, ao entrar em estado de meditação sinto o corpo a rodar, a andar à volta.

**Sílvia:** e que sensações te traz?

**Participante E:** sensações. Começo a ouvir o som mais alto, ao ficar deitada começo a ouvir o som mais alto, bastante mais alto e como se conseguisse libertar do resto, não consigo ouvir mais sons nenhuns, fico só mesmo concentrada naquele som, e é um momento em que o som é tudo.

**Sílvia:** Achas que a meditação era importante para esta sociedade?

**Participante E:** era bastante importante, as pessoas provavelmente conseguiriam concentra-se melhor nas suas coisas. Se se concentrassem conseguiriam analisar melhor os seus problemas que possam vir, tendo mais calma e mais paz, mas sem stress e conseguiriam resolver melhor a sua vida.

**Sílvia:** obrigado.





## **Anexo 71 – Transcrição da Entrevista Semiestruturada Participante F**

**Sílvia:** antes de mais boa noite, obrigado por teres participado neste estudo. Tinhas expectativas para este estudo. (...) e igualou as tuas expectativas o estudo?

**Participante F:** há sim, eu acho que foi muito bom, porque teve coisas diferentes, que deu pra fazer comparações.

**Sílvia:** podes falar-me dessas coisas diferentes.

**Participante F:** A primeira coisa diferente foi aquela sessão, aquela meditação sem som. Sem o som das taças, nem música, nem nada.

**Sílvia:** como é que foi para si essa sessão?

**Participante F:** e pronto, eu gosto sempre da meditação, não é, pronto gosto. Mas sentiu-se a falta das taças, como foi.... Pronto fazia falta (risos) fazia falta.

**Sílvia:** e mais?

**Participante F:** eh.. a com música também, também gostei. E.. porque gosto de estar sempre a ouvir o som e gosto de ... mas eh não está, num, num criou sensações que com as taças consigo ter.

**Sílvia:** a música quando é gravada com cd?

**Participante F:** sim

**Sílvia:** é diferente?

**Participante F:** sim.

**Sílvia:** o que é que para si é mais importante numa meditação?

**Participante F:** ai é o relaxar... é o sentir aquele momentozinho que, acho que é nosso. Que a gente está ali eh, calmo. Que eu nunca estou. Com essa calma, a não ser que esteja a dormir, mesmo. E... acho que é um momento em que a gente está (...) nós mesmos.

**Sílvia:** como é que se sente quando está a meditar?

**Participante F:** ai sinto-me muito calma (voz suave), com uma paz enorme. Lá está sinto as vezes aquelas sensações que as taças e.. aquele formigueiro... em certas partes de corpo. Sinto, hoje senti-me muito e, pronto que nunca tinha sentido, esta, essa sensação de leveza, parece que não tinha colchão por baixo (risos), e acho eu foi bom. Saio sempre daqui assim, assim muito calma. E é o que interessa.

**Sílvia:** para si a meditação é uma coisa prazerosa?

**Participante F:** prazerosa sim, acho eu sim.

**Sílvia:** porquê?

**Participante F:** porque a pessoa fica muito bem disposta (risos).

**Sílvia:** acha que é importante fazer-mos coisas prazerosas na vida?

**Participante F:** ai isso é. Para mim é essencial ter sempre isso à minha volta (risos).

**Sílvia:** porquê? O que é que faz?

**Participante F:** porque faz reações boas.

**Sílvia:** acha que eu ajudei a que conseguisse, ter esse prazer e essa alegria e essa calma como tinha falado?

**Participante F:** sim

**Sílvia:** porque é que acha que eu ajudei?

**Participante F:** porque eu pra já não conhecia isso (meditação) doutro lado, a não ser aqui. E... e pronto acho que dentro dessas demonstrações, que a gente tem de aprender sempre alguma coisa.

**Sílvia:** costuma praticar em casa?

**Participante F:** não.

**Sílvia:** e acha que era igual praticar em casa ou aqui?

**Participante F:** não.

**Sílvia:** porquê? O que é que mudaria?

**Participante F:** porque a companhia também acho que influência muito ... nestas coisas. Não sei. Pode fazer também o seu efeito, em casa, sozinha. Mas ... nunca experimentei, mas eu acho que assim com companhia que as coisa vão melhor (risos)

**Sílvia:** antes de praticar meditação, e depois de praticar meditação, há alguma diferença na sua vida?

**Participante F:** há.

**Sílvia:** o quê?

**Participante F:** acho que fico mais calma, e... tenho visto as coisas assim mais... se calhar de outra maneira. Acho que precisava, se calhar, é de mais vezes. Que faço muitas poucas vezes. Estas semaninhas, este mês, foram assim todas as semanas, tá bom.

**Sílvia:** fê-la ver a vida de outra forma?

**Participante F:** sim acho que a pessoas ficam com mais calma, mais e... a ver as coisas, num.. não stressam se calhar tanto.

**Sílvia:** acha que é importante que as pessoas meditassem no seu dia-a-dia?

**Participante F:** acho que se havia de ter, assim um bocadinho, para fazer isso, todos os dias, fazia muito bem.

**Sílvia:** você aconselharia a meditação a alguém?

**Participante F:** aí sim, já aconselhei.

**Sílvia:** porquê?

**Participante F:** porque achei, que lá está, essas coisas boas que eu sentia, acho que à pessoa que eu indiquei que também iria gostar e..

**Sílvia:** e o que é que são essas coisas boas?

**Participante F:** risos



**Sílvia:** descreva-me as sensações que tem numa meditação?

**Participante F:** o que eu sinto mais é aquela paz, aquele sossego que se sente e... pronto aquelas, não sei explicar muito bem.

**Sílvia:** lá dentro cá fora?

**Participante F:** é mias lá dentro, é dentro de nós que a gente sentimos essas sensações.

**Sílvia:** descreva-me uma sessão de meditação?

**Participante F:** uma qualquer?

**Sílvia:** a que tivemos a fazer hoje. Descreva-me uma. Como é que é? Chega aqui.

**Participante F:** chego aqui e sinto.....

**Sílvia:** descreva-me uma sessão, uma meditação.

**Participante F:** quando a gente chega, primeiro liberta a, o stress e as coisas más. E depois deitamo-nos no colchão e.. por exemplo aquela meditação da ...

**Sílvia:** que fez hoje.

**Participante F:** a que fiz hoje, pronto aquela que está mais fresca.

**Sílvia:** descreva-me a sessão de hoje.

**Participante F:** e.. depois deitamo-nos no colchão e depois é o som das tacinhas, que a gente fica logo relaxado, eu fico. Eu falo por mim, não tenho de estar a falar pelos outros. E... fico logo assim muito calma, a descontração total dos músculos. Eu quando a sílvia manda descontrair os músculos dos pés, eu fico logo paradinha já não volto, que eu ponho-me logo descontraída ao máximo (risos) já não tenho mais para descontrair. E depois ouve-se o som das taças, pra respiração, ah.. as vezes consigo logo concentrar-me, outras vezes não, ainda vem certas ideias à cabeça, mas depois.

**Sílvia:** e o que é que faz sem essas ideias na cabeça.

**Participante F:** Faço aquela força, bem eu tenho que tomar atenção nas taças e, e pronto.

**Sílvia:** e o som ajuda

**Participante F:** ajuda.

**Sílvia:** a conseguir.

**Participante F:** sim

**Sílvia:** tá bem. Muito obrigado.

## **Anexo 72 – Transcrição da Entrevista Semiestruturada Participante G**

**Sílvia:** antes de mais boas tardes.

**Participante G:** boa tarde, boa noite.

**Sílvia:** é quase boa noite. E obrigado por participar no estudo. (...) criou uma expectativa para vir para este estudo. Cumpriu as expectativas, não cumpriu?

**Participante G:** ultrapassei, porque eu pensava que vinha só para meditar e aconteceu uma coisa altamente agradável. Que foi eu vim interpretar e vim estudar. Eu tenho a mania das interpretações, como já sabes. E portanto ultrapasso demais as minhas expectativas.

**Sílvia:** porquê?

**Participante G:** porque esta meditação, pela maneira como foi gerida, a maneira como tu introduziste a terceira e quarta (refere-se à quinta), eu não digo sinfonias, digo desinfonias. A maneira como tu arranjaste o grupo fez com que isto me desse uma vivência totalmente diferente das outras. Das outras vivências.

**Sílvia:** sim das outras que já praticava meditação.

**Participante G:** das outras foi sempre agradável, não digo que não.

**Sílvia:** claro

**Participante G:** gosto sempre disto, para mim é... eu dei comigo a já ir pra casa e no domingo tive de andar a pesquisar sons. (...risos...) e fui pesquisar e fui ver que a flauta, por exemplo, a flauta e a flauta tibetana não tem nada a haver uma com a outra. (...) eles realmente atuam sobre nós. E se não fosse isto eu não tinha chegado lá.

**Sílvia:** é igual praticar em casa ou praticar aqui?

**Participante G:** não, claro que não, mas pra estudar...

**Sílvia:** mas qual é a diferença?

**Participante G:** opá a diferença é. Eu sou uma solitária, se não fosse uma solitária eu diria que é a mesma coisa que ir ao cinema sozinha ou acompanhada. Eu prefiro mil vezes ir ver um bom filme ao cinema sozinha, não tenho quem me chateie com opiniões que eu nem tou nem aí. Portanto aqui não. Aqui é, acho que sozinha chegar ao corpo e à, do corpo à essência é quase impossível. O acompanhado será o bordão, a bengala, aquilo que lhe queiras chamar, escada ou escadote, que nos ajuda, ou os braços e as mãos que nos ajudam a subir do corpo até à essência. É evidente que é melhor meditar aqui que em casa, até porque a meditação pode ajudar-nos a sair de momentos desagradáveis, duros difíceis (...)

**Sílvia:** valeu apenas vir participar no estudo?

**Participante G:** aí é evidente. (...)

**Sílvia:** e o que é que aprendeu aqui nas meditações?



**Participante G:** aprendi que o meu corpo não é aquilo que eu vejo de fora. O meu corpo é mais que a parte exterior. E que no fundo a parte que não se vê, funciona quase como o inconsciente, a gente não vê e ele é importantíssimo. As vísceras, mesmo a parte interna, aquele som de mmmmmmm, ouve o sistema linfático, eu acho ótimo não, é parece um mantra. (...) é importante aqui, principalmente quando nós estamos num grupo que nos diz alguma coisa. Porque já fiz meditação e o método foi o mesmo, e não senti a mesma coisa. Pensei se não será também uma aprendizagem, que tem que se fazer para chegar pra ir subindo nos patamares. (...)

**Sílvia:** houve algum fator que te tivesse marcado nesta sessões?

**Participante G:** o que...

**Sílvia:** o que é que a marcou mais.

**Participante G:** o que me marcou mais, foi ter descoberto que há meditação, para além da meditação que eu fazia. Foi eu ter subido um degrau na escalada do meu conhecimento. Que me faz, que me dá motivos...

**Sílvia:** como é que chegou a essa conclusão?

**Participante G:** analisei-me (...) para tudo faço análise. E dizem-me assim: deves ficar cansadíssima ao fim do dia. E até nisso quando a gente está chateado, está cansado, fica aliiiiiiiiiii, e medita assim. E é nessas alturas que a meditação a meditação sozinha é essencial, sozinha ou acompanhada. Que a gente está a meditar e nem repara, que nós estamos a meditar.

**Sílvia:** ela é importante?

**Participante G:** é. Pelo menos para pessoas como eu, acho que é importante.

**Sílvia:** como é que são as pessoas como você?

**Participante G:** são aquelas que se interessam pelo que está para além do visível.

**Sílvia:** perceber a essência das coisa?

**Participante G:** a essência das coisas. E de si próprias. Que lida à essência da vida, que leva à essência da sociedade.

**Sílvia:** e a sociedade de hoje em dia, como é que ela está?

**Participante G:** a sociedade de hoje em dia é a antítese da meditação. porque a sociedade a mim provoca-me o contrário da meditação. Desperta em mim os piores dos sentimentos.

**Sílvia:** e a meditação desperta o quê?

**Participante G:** ai a meditação desperta-me assim uma esperanças, um ver a vida digamos mais positiva. Uma vida com, talvez haja hipótese de sobreviver a isto, talvez venha um mecenas, talvez venha um messias, melhor dizendo. Ou um milagre... eu acho que não era difícil, eu acho que a lei fundamental da vida é o respeito. Respeita-te. E gosta que te respeitem. Portanto se nós respeitarmos, não

há roubo, não há mortes, não há ganâncias, não há coisíssima nenhuma. Como é que é possível andar o homem há tanto ano e não conseguir ver isto, que vai morrer e num, e quer ser o mais rico da rua do cemitério.

**Sílvia:** e acha que todo o tipo de meditação conseguiam fazer essa alteração, de consciência?

**Participante G:** isso é demais para a minha camioneta.

**Sílvia:** analisando as meditações que nós tivemos, todas elas foram iguais?

**Participante G:** não, todas foram diferentes.

**Sílvia:** porquê? O que é que houve de diferença de umas para as outras.

**Participante G:** pra já a terceira e a quarta (quinta), não é, foram essenciais, porque ali.

**Sílvia:** defina-me essa terceira e quarta (quinta), o que é que foi diferente.

**Participante G:** olha essencialmente eu vou resumir, uma das características deste grupo de partilha foi, e cheguei a dizer-lo, suponho eu, que todos nós dizemos a mesma coisa só que com palavras diferentes. Mas estavam em uníssono, disse não disse?

**Sílvia:** sim

**Participante G:** é que muitas coisas que eu pensei não consegui dizer.

**Sílvia:** claro é normal, o pensamento está muito mais à frente que a fala (risos).

**Participante G:** e portanto essa...

**Sílvia:** todas as meditações foram diferentes, qual foi a diferença entre a terceira e a quarta (quinta), o que é que houve de diferente nelas?

**Participante G:** foi, o dizer assim, é a diferenças entre o bem e o mal.

**Sílvia:** porquê?

**Participante G:** porque os sons não... embora na quarta (quinta) eu sou franca.

**Sílvia:** foi a quinta, foi a terceira e a quinta.

**Participante G:** não senhora. Há então pus mal lá em baixo. Ai pus mal, e induzi em erro.

**Sílvia:** mas eu sei o que é que quis dizer.

**Participante G:** o outro pessoal

**Sílvia:** não tem mal.

**Participante G:** pois. Ai tens que arranjar. Ou queres que eu arranje.

**Sílvia:** não tem mal. Mas o que é que aconteceu de diferente nessas sessões?

**Participante G:** foi porque olha, a primeira fez-me lembrar, eu não me lembro do nome do dramaturgo, que era o desafio ao publico. Que eu fui ver no teatro nacional de são João. (...) e chego lá e os atores estão em publico, em palco melhor dizendo, ... nada. E as pessoas começaram a mexer-se na cadeira. Mexer-se na cadeira e nada. (...) imagina que foi a sessão toda assim.



**Sílvia:** à espera.

**Participante G:** à espera e nada. (...)

**Sílvia:** e a comparação com a meditação?

**Participante G:** foi essa peça.

**Sílvia:** porquê?

**Participante G:** qual é?

**Sílvia:** é a terceira. (...) mas o que é que aconteceu nessa terceira sessão?

**Participante G:** não houve nada.

**Sílvia:** o que é que faltou?

**Participante G:** faltou os atores (...) não houve.

**Sílvia:** mas eu fiz a meditação do início ao fim. Falei tudo que tinha a falar.

**Participante G:** mas, não desrespeitando a tua voz, que é muito bonita é e de líder. E... faltou o som. Não houve um. Não houve som.

**Sílvia:** e o que é que isso criou de diferente?

**Participante G:** criou, que não criou atmosfera para coisa nenhuma. Pra nenhuma meditação, exceto uma pragasitas (...) eu não gastei dinheiro, só gastei tempo (risos).

**Sílvia:** e essa meditação. Mas ela foi importante ou não foi importante? A Fátima estava a dizer que foi importante.

**Participante G:** foi essencial, porque nós muitas vezes só vemos, quando nos apercebemos... até há um ditado que diz: só damos valor ao que temos, quando perdemos. Certo?

**Sílvia:** certo.

**Participante G:** eu perdi o som, perdi o som e digo assim: porra, aqui falta qualquer coisa, de... né.. portanto foi a falta, foi por carência.

**Sílvia:** a falta de.

**Participante G:** não é. É quase como os meninos ricos, que não dão valor ao que têm. E só quando perdem alguma coisa é que pensa: ai eu afinal.

**Sílvia:** e a quinta meditação, o que é que aconteceu de diferente? (...)

**Participante G:** foram uns sons esquisitos. (risos)

**Sílvia:** eram som de taças. Não eram iguais?

**Participante G:** não.

**Sílvia:** porquê?

**Participante G:** porque eram. As taças. Aquilo era taças?!

**Sílvia:** eram.

**Participante G:** ai, mas não se me pareciam. Porque estas são, as nossas são.

**Sílvia:** as nossas (taças), as que estão lá em baixo ao vivo.

**Participante G:** era aquela que eu ia lá para dentro. São envolventes e são profundas. E os outros sons não eram nem envolvente nem profundo era penetrante.

**Sílvia:** entrava no ouvido.

**Participante G:** aí não era pelo corpo. Embora eu no fundo, ainda.. som de taças mesmo penetrantes eu não me importo muito. Porque eu gosto mesmo muito, mas não tem comparação.

**Sílvia:** porquê?

**Participante G:** lá está umas penetram, quase como uma machadada. Não é machadada, como se fosse um picador de gelo. E outras (o vivo) envolvem, entram e entram são profundas a entrando.

**Sílvia:** então, diga-me uma coisa. O que é que foi para si o mais prazeroso numa meditação?

**Participante G:** vamos usar as outras meditações todas menos estas, não é?

**Sílvia:** não, é o que você quiser dizer. O que é que foi mais prazeroso numa meditação?

**Participante G:** ora essa já excludo, porque não foi assim nada de muito, que eu estivesse assim...

**Sílvia:** sem som e com som gravado excluídas.

**Participante G:** excluídas.

**Sílvia:** ok.

**Participante G:** não sei, talvez estas últimas. (...) eu acho que esta foi a melhor delas todas, pra mim. porque. Não quer dizer, que se não continuasse a fazer...

**Sílvia:** que a próxima não ia ser melhor.

**Participante G:** mas foi acho que sim. Porque eu senti necessidade de entrar num contato mais profundo com os meus parceiros. Foi o final, e portanto eu estive com muita atenção ao que eles disseram, todos. Alias tive sempre. Mas e, estive com especial atenção para melhor poder comunicar e foi muito bom eu perceber que já estava na, pronto na, em uníssono em todas, menos naquelas duas. Que nós pensávamos a mesma coisa.

**Sílvia:** é engraçado, por acaso eu lembro-me dos comentários dessas meditações, das excluídas pela Fátima, não é. E o que a Fátima dizia: a meditação é em conjunto, mas ela é muito individual e hoje senti mesmo é individual, é pra mim até sentimos todas coisas diferentes. É engraçado que relembro-me. Sentiu que mediou?

**Participante G:** senti quê?

**Sílvia:** que meditou?

**Participante G:** não sei responder.

**Sílvia:** para si o que é que é meditação? o que é que é o estado meditativo?





**Participante G:** eu não posso dizer. (...) não consigo definir. Uma coisa que me levou à meditação foi uma curiosidade enorme. Palpitou-me que havia qualquer coisita para explorar. E depois aos poucos comecei a querer mais, e mais e mais, e agora realmente, acho que isto deve ser uma prática continuada. Acho eu.

**Sílvia:** porquê?

**Participante G:** porque é como eu vejo todas as semanas, vejo um filme, como todas as semanas procuro uma atividade que me dá prazer e que eu acho que me vou enriquecer com ela. Para mim isto é uma atividade cultural.

**Sílvia:** e porque é que acha que é importante fazermos atividades prazerosas?

**Participante G:** porque a vida deve ser sinónimo de estar contente, não é de estar desesperada, né. Eu sou um bocadinho hedonista, devemos procurar o prazer, estarmos bem. Tenho imensa pena de não gostar de futebol, por exemplo.

**Sílvia:** porquê?

**Participante G:** porque é um prazer que eu perco. (...)

**Sílvia:** sente alguma diferença antes e depois das meditações?

**Participante G:** a sinto. Sinto que a minha postura é, essencialmente perante, com os do lado continua igualzinha, mas perante, socialmente perante terceiros eu os vejo de uma maneira totalmente diferente.

**Sílvia:** acha que a meditação produz esse efeito?

**Participante G:** sim, sim. Mas atenção, que em abono da verdade, fez-me mais exigente.

**Sílvia:** porquê?

**Participante G:** porque conforme eu conheço as minhas limitações (...)

**Sílvia:** tem praticado meditação em casa, já sei.

**Participante G:** sim mas meditação nada que seja como isto, não é. Há no outro diz pus-me ao sol ali, estava um sol maravilhoso, pus-me ali ao sol, é claro que não tem música, não tem nada. Foi o bichinho daqui de ver como é que eu, como é que o meu corpo a diversos sons. E realmente é diferente.

**Sílvia:** reagem a diversos sons, o seu corpo?

**Participante G:** reage.

**Sílvia:** sentiu?

**Participante G:** senti. E depois não fui mais para além porque não quis misturar mais do que três instrumentos. (...)

**Sílvia:** qual é a grande diferença que sente ao praticar em casa e ao praticar aqui comigo por exemplo.

**Participante G:** o contrário de ir a um restaurante. A gente vai a um restaurante e falta-lhe aquele tempero especial, não é. É por isso que eu gosto de temperar comida em casa.

**Sílvia:** e qual é que acha que é esse tempero especial aqui?

**Participante G:** oh menina eu nunca fiz meditação com ninguém. Pra mim falta-me a tua voz, é uma voz que tanto dá o comando como dá exultação. Eu como confio em ti, para mim é exultação mais que comando. É a tua voz e é a envolvimento sonora, que provoca uma, a tal viagem, não é. Para mim meditação é sinónimo de viagem.

**Sílvia:** vai continuar a praticar meditação?

**Participante G:** ai claro. Pois definitivamente.

**Sílvia:** e vai aconselhar alguém a praticar?

**Participante G:** aconselho sempre as pessoas, as pessoas é que não me ouvem.

**Sílvia:** e porque é que aconselha?

**Participante G:** porque eu gosto de partilhar as coisas boas. Conforme gosto de avisar os perigos. (...) espalhar aquilo que é de qualidade.

**Sílvia:** porque é que a meditação é de qualidade?

**Participante G:** é uma atividade de qualidade como ver filmes de um bom realizador. (...) qualidade é aquilo que faz de nós o nosso positivo.

**Sílvia:** onde é que acha que a meditação a leva?

**Participante G:** primeiro dentro de mim própria, e depois se eu me mudar dentro de mim própria, aquilo que eu reflito, nota-se.

**Sílvia:** você já pratica meditação comigo há algum tempo. Qual foi a grande mudança que ela fez na sua vida? Se fez mudanças?

**Participante G:** deu-me a consciência perfeita de que eu era capaz de me dominar quando eu quisesse.

**Sílvia:** em que situações é importante dominar-se?

**Participante G:** num caso de aborrecimento, um caso de estar altamente incomodada seja como for, por qualquer motivo, uma pessoa digamos quando começa esta técnica, calma aí, e vamos a respirar. Começa por respirar começa por autocontrolar-se e ao autocontrolar-se está tudo feito.

**Sílvia:** e é diferente o momento? É a tal consciência que temos diferente do mundo?

**Participante G:** porque nós conseguimos analisar-mos a nós e compreender-mos e aceitarmo-nos. Dizer assim: eu tenho que mudar isto porque eu não posso continuar assim. Seja como for eu tenho que mudar. (...)

**Sílvia:** descreva-me o que é que sente quando medita?

**Participante G:** olha viste como eu vinha?!

**Sílvia:** vinha muito chateada.



**Participante G:** vinha chateada porque vinha saturada, vinha mesmo saturada (...) e depois comecei a meditar, e comecei ali... parece que ali houve uma coisa que diz assim: olha manda essa merda toda que está-te a chatear, já estás farta disso, manda essa merda toda pro ar. (...) é que há um auto controle, eu acho que é autocontrole que dá em mim. e há momentos que eu nunca esqueço de certas meditações.

**Sílvia:** quais são?

**Participante G:** nunca esqueci certos momentos. Sei lá, quando foi a meditação da vela, aquela vela, mas depois a partilha é uma (...) depois as partilhas também não me esquecem. (...) a partilha é importantíssima, o grupo é importantíssimo. (...) que está á frente da meditação, quase não atua, dá dicas: descontraí, tal, nada mais. E no fundo e no fundo poderá ser um método para esse autoconhecimento, que deve provir da pesquisa da nossa essência. Porque muitas vezes o que nos faz mal são taus e medos e remorsos e culpabilizações de coisas que não existem, não há razão nenhuma para que elas existam. Se se começa-se ao contrário, se se começa-se na busca sobre nós próprios, duma maneira sem ser aquela: aí quando fores comungar não tires a hóstia com o dedo e ficava alia quilo. Acho que seria muito mais bonito, muito mais humano, muito mais positivo, se se começa-se a formar a pessoa desde jovem para esta visão interna e explicar-lhes que não há mal, quando a gente está chateada em mandar o pai ou a mãe dar uma volta. É normal estamos chateados e não temos paciência. E então o que é que vamos fazer para ter paciência? 32:51

**Sílvia:** o que é que vamos fazer para ter paciência?

**Participante G:** lá está, o que vamos fazer para ter paciência é o autoconhecimento, a autoaceitação. Agora como é que se provoca isso?! Pois. E nunca fiz meditação em miúda (...) mas se calhar a mim ter-me-ia feito muito bem. Eu toda a vida vivi (aí meu deus mas parece que estou no confessionário - risos) em pequena volta e meia sonhava, que o meu pai tinha morrido, mas eu ficava num sino. Mas ficava contentíssima, porque me via livre daquela coisa. Mas o que eu sofria com isso. Se eu tivesse tido no caminho alguém que me tivesse encaminhado para uma aceitação, de que nós temos caraterísticas piores, temos mais dores físicas, temos mais dores mentais. Se me tivessem dado a conhecer que no fundo todos nós temos. Uns é que têm coragem de assumir e outros não. (...)

**Sílvia:** acha que a pratica da meditação favorece as relações interpessoais?

**Participante G:** aí acho que sim.

**Sílvia:** vocês falam muito da partilha, parece que sentem que favorece as relações.

**Participante G:** (...) eu nunca me vou esquecer destas partilhas, por exemplo. Eu nunca me vou esquecer dos retiros que fazemos aqui. (...)

## **Anexo 73 – Transcrição da Entrevista Semiestruturada Participante H**

**Sílvia:** boa noite, antes de mais obrigado por teres participado neste estudo. E eu vou começar por te perguntar que... o que é que foi para ti estar neste estudo? Como é que foi para ti esta experiencia?

**Participante H:** é sempre bom. É sempre bom, é sempre revitalizador e tranquilo.

**Sílvia:** porque?

**Participante H:** não sei. Ajuda-me no... a acalmar do stress do dia. E não só, a continuação ajuda-me no dia-a-dia, mesmo ah... estar mais tranquilo ter mais paz interior, mais ... levar a vida mais ... mais na boa (risos)

**Sílvia:** houve alguma coisa que te tenha marcado nestas sessões de meditação?

**Participante H:** ahhh terceira sem som. Foi um bocado difícil concentrar. E a quarta, a penúltima, por causa do som ser gravado.

**Sílvia:** a quinta, é a quinta.

**Participante H:** sim... acalma também, mas não é tão, tao relaxante como as outras. Depois cada uma tem a sua , o seu momento, a sua.. não sei precisar mas não acho que sejam todas iguais, mas sobretudo essas...

**Sílvia:** houve algum... para ti há alguma coisa que seja mais importante numa meditação? o que é que é mais importante?

**Participante H:** qua diferenças daquelas foram especiais, tem haver com as taças, mas o tatan, penso que é assim que se chama nota-se uma, nota-se mais a vibração de, dessa, desse som. Notamos mesmo aquele choque, aquele, choque no bom sentido, o... as ondas bá... as ondas... do som.

**Sílvia:** descreve-me para ti, o que é que sentiste quando meditavas nas práticas?

**Participante H:** na maior parte das vezes tenta-se abstrair dos pensamentos. E normalmente acontece, mesmo que eles venham, vão... é quase libertador nesse sentido. Não... esquecemos um pouco a vida lá fora, e... e prontos concentramo-nos naquilo que estamos a fazer. E... como era a pergunta mesmo.

**Sílvia:** descreve-me para ti como é que foram as sessões de meditação?

**Participante H:** prontos...é...

**Sílvia:** que que sentiste?

**Participante H:** porque eu queria dizer também que, lá está, a eficácia é o relaxamento, isso, isso é conseguido, o... os pensamentos é um aparte, um aparte que não é o mais fácil, mas que se vai... vai-se conseguindo.

**Sílvia:** e o que é que faz levar... o que é que na meditação te faz levar a que facilmente consigas deixar os pensamentos afastados?

**Participante H:** é o som, é o concentrarmo-nos no som. E... o facto de não se vou dizer alguma abarbaridade. O Facto de não... deixarmos de sentir o corpo. Sentimos



o corpo mais leve, leva-nos um pouco a viajar por aí, a abstrair, e... e é por aí acho eu.

**Sílvia:** ok

**Participante H:** não sei explicar de outra maneira.

**Sílvia:** achas que eu ajudei, nesse processo? Eu como orientadora/professora?

**Participante H:** eu não fazia. Eu não sabia que taça é que haveria de tocar, por exemplo. Não..

**Sílvia:** praticas meditação em casa? Fazes algum exercício?

**Participante H:** já fiz.

**Sílvia:** e é igual?

**Participante H:** não, não. Lá está por causa do som ser gravado.

**Sílvia:** ok

**Participante H:** sentimos calma, isso por causa do som ser mesmo tranquilizador mesmo. Aquele relaxamento, aquela coisa dos membros, num, num é tão conseguido. Acalma sempre um bocadito.

**Sílvia:** sentiste alguma diferença na tua vida, desde que começaste a praticar meditação?

**Participante H:** sim.

**Sílvia:** que tipo de diferença? Ou quais as diferenças?

**Participante H:** no stress do dia-a-dia. No (...), por natureza, qualquer coisa stresso e .. sou um pouco impulsivo. Desde... acho que estou melhor. Tenho algumas arestas a limar, mas ... com muito mais... si.. surge muito mais calma. Num... perante essas situações não, não reajo tanto a quente. Abstraio-me. Isso ajuda-me a relativizar mais as coisas.

**Sílvia:** achas que a meditação contribui para que tenha um olhar diferente, perante a vida e das situações?

**Participante H:** sim, não sei explicar também, mas...

**Sílvia:** porque é que achas que ela faz isso?

**Participante H:** não faço ideia (risos)... não faço ideia se. Não sei, não sei explicar também. Sei que me sinto bem, e... e tento levar isso lá para fora.

**Sílvia:** vais continuar a praticar meditação?

**Participante H:** sim, sim... eh... eh...

**Sílvia:** porquê?

**Participante H:** as vezes que eu puder. Ajuda-me no meu dia-a-dia, principalmente ao final do dia. Lá está do stress do trabalho. E... é um momento só nosso. Um momento de introspeção. Introspeção não chega a ser, por causa dos pensamentos, é mais um momento de abstração, de renovação de energias. Vamos lá para fora

com outras, com outras energias, boas energias. E isso ajuda-nos em tudo no nosso dia-a-dia, nas situações do dia-a-dia. O facto de às vezes nos estarmos com aquelas pessoas mais maldosas.. que não nos transmitem boas coisas. Ajuda-nos a transmitir o oposto, a refletir o oposto.

**Sílvia:** aconselhavas a meditação a alguém?

**Participante H:** estou farto de fazer isso a alguns colegas, já consegui trazer alguns, outros não... com o tempo ao-de vir também. A mim fez-me bem, ou faz-me bem. E penso que... penso que fará bem a mais pessoas.

**Sílvia:** achas que era importante que esta sociedade praticasse meditação?

**Participante H:** acho, acho que ajuda, ajuda a... lá está ajuda-nos a... a ter outra perspetiva do ambiente. Mesmo que não seja com taça ou que não seja uma meditação guiada, ajuda-nos a ter aquele momento só nosso de reflexão, de contemplação do ambiente. Também é possível, acho eu, na praia, à pessoas que gostam de ir à praia. Só esse passeio, esse momento, essa... esse passeio mental também, acho que é importante para toda a gente.

**Sílvia:** descreve-me uma sessão de meditação?

**Participante H:** assim normal...

**Sílvia:** sim normal, com as taça e eu a orientar.

**Participante H:** e, começa... começa normalmente com a libertação das, dessas energias menos boas de miasmas, acho que é assim que se chama. Esse sacudir da... dessas energias, desses stress. Depois normalmente, nem sempre não é, tem um momento de respiração. Pensas em oxigenar o sangue ou a contração muscular, isso ajuda, acho que começa logo aí a relaxar, sentimo-nos mesmo a.. os membros relaxam. Depois é o próprio som das taças. Aquilo leva-nos, não sei, inconsciente não é, mas leva-nos a um estado de semi consciência, de... a tal abstração dos pensamentos. É tipo como se não estivéssemos cá, o corpo está, temos consciência do que estamos a viver, a sentir, mas a nossa mente está longe, no universo sol... é mais por aí.

**Sílvia:** obrigado

**Participante H:** de nada



## **Anexo 74 – Transcrição da Entrevista Semiestruturada Participante I**

**Sílvia:** antes de mais boa noite, obrigado por teres participado no estudo. Como é que foi para ti ter participado neste estudo?

**Participante I:** foi bastante gratificante, não só por estarmos a ajudar, mas também por aprendermos um pouco mais e estarmos presentes nas meditações. Foi recíproco.

**Sílvia:** houve algum fator que te tivesse marcado mais nas meditações?

**Participante I:** descoberta, as novas sensações e a capacidade de sentir como e que o som pode afetar o nosso organismo e nós sentimos isso. De uma maneira bastante intensa.

**Sílvia:** para ti todas as sessões foram iguais?

**Participante I:** não, definitivamente que não. Houve as meditações com o som normal. E as outras sem som e a gravação feita. Essas duas não mexem tanto como o normal da críson meditare.

**Sílvia:** porquê? O que é que achas que contribui para que sejam diferentes?

**Participante I:** exatamente essa, o som em si. O som no espaço ao vivo é completamente diferente. Num, não tem comparação.

**Sílvia:** o que é que o som produz em ti?

**Participante I:** a vibração.

**Sílvia:** agradável?

**Participante I:** sim, claro que sim.

**Sílvia:** o que é que para ti é mais importante numa meditação?

**Participante I:** o que é que é mais importante numa meditação?! a nível de...

**Sílvia:** que é que acha que é o fator mais importante para ti numa meditação?

**Participante I:** enquanto eu que pratico?

**Sílvia:** sim

**Participante I:** para além de, é a concentração e a concentração no mestre e no som. Isso é que vai proporcionar tudo.

**Sílvia:** achas que a meditação é um momento prazeroso?

**Participante I:** sim claro.

**Sílvia:** porquê?

**Participante I:** porque todo o bem-estar que ficamos durante e no final.

**Sílvia:** de todas elas?

**Participante I:** não de todas não. Todas quer dizer...

**Sílvia:** nestas que nós fizemos no estudo?

**Participante I:** não, em todas não.

**Sílvia:** achas que é importante fazermos coisas prazerosas na nossa vida?

**Participante I:** claro.

**Sílvia:** porquê?

**Participante I:** porquê? Então é o que nos dá prazer, né. Para sermos felizes.

**Sílvia:** sentiste que meditaste?

**Participante I:** sim

**Sílvia:** define-me, o que é que é meditar para ti?

**Participante I:** meditar é ir de encontro com nós próprios e conhecermo-nos e é uma aprendizagem. É uma forma de.

**Sílvia:** o que é que a meditação produz em ti? Que efeitos é que ela te produz?

**Participante I:** relaxamento. Tira o stress também. No dia-a-dia ajuda a vermos as coisas de maneira diferente, com mais calma. Ajuda, ajuda bastante.

**Sílvia:** sentiste alguma diferença antes e depois das sessões?

**Participante I:** senti.

**Sílvia:** essencialmente o quê?

**Participante I:** essa questão do avaliar as situações do dia-a-dia e respirar duas vezes, pensar. E também o animo.

**Sílvia:** achas que o professor é um fator importante numa meditação?

**Participante I:** claro que sim.

**Sílvia:** porquê?

**Participante I:** porque é quem percebe do assunto e não só. Também tentei em casa fazer a meditação, respiração o que era possível eu fazer e é completamente diferente ter ou não orientação.

**Sílvia:** vais continuar a praticar meditação?

**Participante I:** sim, pelo menos eu quero.

**Sílvia:** porquê?

**Participante I:** porque gosto, gosto. Sinto-me bem e é muito bom, é...

**Sílvia:** vais aconselhar a meditação a alguém?

**Participante I:** sim.

**Sílvia:** porquê?

**Participante I:** por causa da minha experiencia. Aquilo que eu consegui presenciar. E todos os benefícios que traz.

**Sílvia:** achas que era importante esta sociedade meditar?

**Participante I:** sim

**Sílvia:** no que é que achas que a meditação ajudaria?

**Participante I:** na sociedade. Se a sociedade meditasse. A seres mais capaz de atingir as outras, pronto. Atingir as ações e as coisas do dia-a-dia doutra maneira. Pessoas mais humanas.





**Sílvia:** descreve-me a meditação que nós fizemos hoje?

**Participante I:** foi passiva. Ainda custa aqui um bocado estar a raciocinar, tenho as ondas cerebrais aqui ainda muito ténues.

**Sílvia:** mas chagaste aqui e como é que foi?

**Participante I:** cheguei, pronto, estava um bocado com o stress do dia-a-dia.

**Sílvia:** começamos a fazer o exercício do sacudimento.

**Participante I:** sim

**Sílvia:** e depois

**Participante I:** e depois começamos a relaxar mais, a respiração, e foi deixar-me levar. Ouvir o som, a voz e é seguir isso. Porque o som quase leva-nos, guia-nos o caminho. Só temos que estar ali, sentir e deixar-nos sermos guiados.

**Sílvia:** obrigado.

## **Anexo 75 – Transcrição da Entrevista Semiestruturada Participante J**

**Sílvia:** ora bem. Marieta, antes de mais, obrigado por ter

**Participante J:** eu é que agradeço

**Sílvia:** participado no estudo. Sem a ajuda de vocês era impossível eu conseguir o estudo e o que foi dele.

**Participante J:** Se eu contribui de alguma maneira, muito obrigado.

**Sílvia:** ahhh. Como é que foi para si participar neste estudo?

**Participante J:** foi bom, muito bom. Porque, este bocadinho parecia sempre muito pequenino e foi muito bom. Gostei muito do grupo, como disse a Fátima, foi muito engraçado, porque não conhecia todas as pessoas. Foi muito bom.

**Sílvia:** e porque é que foi muito bom?

**Participante J:** porque conhecer as pessoas e a partilha para mim é muito importante.

**Sílvia:** ok

**Participante J:** a partilha para mim, sempre foi desde pequena, o muito bom, o dar aquilo que eu tenho, que foi muito pouco. Eu gostei das pessoas, e o que elas têm é muito importante para mim.

**Sílvia:** Houve algum fator que contribuiu, que marcasse esta meditações, para si? Algum fator que marcou, estas sessões? O que é que a marcou mais?

**Participante J:** o que é que me marcou mais?

**Sílvia:** Sim.

**Participante J:** o que marcou mais. Ehhh. Meditar.

**Sílvia:** Porquê?

**Participante J:** porque eu gosto muito. Nunca pensei que gostasse tanto, mas gostei muito.

**Sílvia:** E porque é que gosta muito?

**Participante J:** é porque

**Sílvia:** eu sou muito chata.

**Participante J:** não, não é. Ehhh, porque. Porque é um momento meu, porque é um momento em que eu estou comigo, ou não estou, não sei se estou se não estou. É um momento de relaxamento, acho que é isso.

**Sílvia:** Defina-me relaxamento?

**Participante J:** o que é um relaxamento para mim. Não sei se é para toda a gente igual. É não pensar em nada, é estar ali. Não durmo, mas sei que estou ali, ou que não estou. Não sei se estou se não estou! É o estar, é o estar e não estar.

**Sílvia:** ok. Para si, todas as sessões foram iguais?

**Participante J:** Não.

**Sílvia:** Porquê?



**Participante J:** Não sei se era a minha predisposição que era diferente, se era também os sons. O som, o penúltimo som, mas não foi. Mas não foi só isso, não sei se foi o meu crescimento também, se foi. Ehhh. Não, não foi tu.. tudo igual. Também, nós também vimos do exterior de maneira diferente, penso eu. E à partida já vimos com uma predisposição diferente. Ehhh, sei que hoje foi o melhor dia, não sei se foi por ainda estar mais recente, provavelmente. Sei que hoje, tanto quanto, me estou a recordar, hoje foi o melhor dia, provavelmente.

**Sílvia:** porque é que acha que foi o melhor dia hoje?

**Participante J:** provavelmente é o dia é odia que eu tenho mais presente ainda. Talvez.

**Sílvia:** ta bem, ok. Ehhh. Então, todas as sessões, para si, foram diferentes.

**Participante J:** sim

**Sílvia:** o que é que foi realmente diferente nas sessões? Qual é que acha que é a grande diferença entre elas?

**Participante J:** talvez o nosso estado de espírito. O grupo fez sempre o mesmo, a exceção de hoje que faltou um elemento. Portanto será ou o nosso estado de espírito. Que se traz do exterior. A música também será igual a não ser o penúltimo dia. Penso que será também o nosso estado de espírito.

**Sílvia:** ok. Todas as sessões foram iguais? Todas as sessões de meditações foram iguais?

**Participante J:** em termos musicais?

**Sílvia:** sim foram iguais?

**Participante J:** está-me a perguntar?

**Sílvia:** sim estou-lhe a perguntar. Se todas foram iguais?

**Participante J:** ehhh. Não a penúltima, não foi. Em termos musicais não foi.

**Sílvia:** o que é que houve de diferente?

**Participante J:** foi a música.

**Sílvia:** porquê? Qual era a diferença?

**Participante J:** a diferença é que os sons não eram.... Não eram, não eram das músicas não eram da taça, das taças.

**Sílvia:** não eram ao vivo?

**Participante J:** não eram ao vivo, exatamente.

**Sílvia:** era cd.

**Participante J:** exatamente, era uma música gravada. Por tanto, não, não nos penetrava no nosso corpo, não... não tinham aquele eco, não vibravam, não...

**Sílvia:** isso faz com que seja diferente...

**Participante J:** com que não se senti aquilo da mesma maneira.

**Sílvia:** ok.

**Participante J:** não tem, não tem. Pelo menos não me entrava. E, eu normalmente, a mú... as taças quando eu estou num sitio, eh... a vibração entra-me pela cabeça. Aqui nunca me virei assim. Costuma-me entrar pela cabeça, mas aqui entra-me assim pela eh... pela barriga. Sente-se... e vai-se diluindo pelos pés. E é assim uma vibração... as taças faz eco, eco, eco, eco, e aquilo vai-se, vai-se assim. Tal como a pedra num charco, num charco. As ondas, vai-se afastando e vão assim. É tal como eu sinto a... a o eco da vibração.

**Sílvia:** e com, e com música de cd?

**Participante J:** não, não, não, não, não.

**Sílvia:** ok. E recorda-se da meditação sem som? Como é que foi para si essa meditação? sem som, quando nós não tivemos som nenhum.

**Participante J:** ouve um dia, á pois foi um desilusão (risos). Já não me lembro de qual delas foi, mas foi assim um bocadinho, um bocadinho muda (risos). Foi, foi um bocadinho... menos boa.

**Sílvia:** menos boa porquê?

**Participante J:** menos boa

**Sílvia:** porque é que acha que foi menos boa?

**Participante J:** a porque... a música conduz-nos e naquele dia nós é tivemos de nos conduzir a nós mesmos.

**Sílvia:** ah... mas conseguiu atingir um...

**Participante J:** eu procuro atingir, não sei se consigo. Mas como hoje não, com música é diferente. A música leva-nos.

**Sílvia:** a música como foi hoje com, com as taças.

**Participante J:** exatamente. A música conduz-nos, nós somos induzidos a. E seeee, e com música, e sem música pois ah... nós é que temos de pensar ir a algum lado e não a música conduzir-nos, não é.

**Sílvia:** ok

**Participante J:** penso que é isso.

**Sílvia:** para si o que é que é mais importante numa meditação?

**Participante J:** ... eh, é a envolvente.

**Sílvia:** qual é o fator mais importante?

**Participante J:** o fator mais importante... o gostar de estar aqui, ou de vir, é a música. A música ah... sim a música, é muito muito importante e o professor claro. Sem o professor não haveria nada disto. (risos)

**Sílvia:** porquê? Porque é que acha que é diferente com professor?



**Participante J:** nunca tive meditação sem professor, sem outro professor. Mas sem professor não seria meditação acho eu. Quer dizer, já fiz meditação, já tentei fazer meditação em casa.

**Sílvia:** e é igual?

**Participante J:** não, não é igual.

**Sílvia:** porquê?

**Participante J:** eh hh, porque nós nos dis..., nós nos distraímos com qualquer coisinha. E aqui é isto só isto, não é.

**Sílvia:** e o professor ajuda.

**Participante J:** ensina, exato, é isso.

**Sílvia:** eh hh, o que é que é, qual é a coisa mais prazerosa numa meditação?

**Participante J:** é ausentarmo-nos de tudo, esquecemo-nos que existe outra coisa qualquer, e eu consigo faze-lo. E nunca pensei que conseguisse, porque eu sou uma pessoa muito, muito agitada. E é isto.

**Sílvia:** sente que é gratificante, pra si?

**Participante J:** muito.

**Sílvia:** chegar a esse estado.

**Participante J:** muito muito, sim sim. Levei algum tempo, mas eh... eu só não consigo andar de bicicleta porque pensei que não era capa, mas de resto, o que eu penso que sou capaz, sou. E isto foi uma coisa que eu pensei, se os outros conseguem, também consigo. E algum... e passadas algumas sessões eu consegui atingir este estado.

**Sílvia:** como é que define esse estado?

**Participante J:** é muito bom. Não sei como é que o hei-de definir, mas é muito muito bom. É o não pensar em.... em dores, em doenças, em.... em nada. Ausentarme de tudo.

**Sílvia:** acha que é importante levar esse estado para o seu dia-a-dia?

**Participante J:** muito importante.

**Sílvia:** porquê?

**Participante J:** olhe, porque distrai-me de tudo, não, não penso em mais nada, não... pelo menos estes 40 ou 50 minutos, ou 45 ou 30, estou ausente de tudo e consigo levar, ainda além destes minutos, levo pra casa estes... este bem-estar, esta ausência de tudo. E consigo ainda transportar também para o meu dia-a-dia, e em casa, este este este estado de corpo e de mente e de... mesmo em casa quando as vezes pen... e mesmo quando me vou deitar... eu tinha muita dificuldade em adormecer agora estou mais, esta posição do corpo e adormeço com muita mais facilidade.

**Sílvia:** acha que a meditação auxilia ne...

**Participante J:** bastante. Sim sim sim sim.

**Sílvia:** ok

**Participante J:** e as vezes pego no meu marido, os dois e vamos, acendemos uma velinha

**Sílvia:** e vão meditar olhar pra vela

**Participante J:** e vamos meditar, sim sim sim sim

**Sílvia:** risos

**Participante J:** ele tem pouco tempo

**Sílvia:** sim sim sim sim

**Participante J:** mas pomos uma coisinha, umas coisinhas no chão embrulhamo-nos e pomos uma velinha, e ele que não é nada destas coisas pelo menos nunca o fez, e também e também gosta.

**Sílvia:** e como é que ele se sente?

**Participante J:** diz que se sente aliviado

**Sílvia:** ok. E conseguem dormir ma.. melhor, digamos assim.

**Participante J:** sim, pelo menos consegue descansar a cabeça.

**Sílvia:** então conseguiu meditar?

**Participante J:** sim. Não tenho dúvida nenhuma.

**Sílvia:** acha que a ajudei nesse processo?

**Participante J:** sim com certeza, se não...

**Sílvia:** eh... quando veio para aqui, vinha com alguma expectativa, quando vinha fazer este estudo. Nós temos sempre expetativas

**Participante J:** claro

**Sílvia:** na nossa vida. Cumpriu as expetativas que trazia?

**Participante J:** ultrapassei.

**Sílvia:** ultrapassou porquê?

**Participante J:** porque foram cumpridas e ultrapassadas.

**Sílvia:** quais eram as expectativas que trazia?

**Participante J:** era se conseguia ou não àquilo que eu me propunha, ou que vinha.

**Sílvia:** sentiu alguma diferenças na sua vida, para além do sono como já me referiu anteriormente. Mas há alguma diferença...

**Participante J:** mais calma.

**Sílvia:** mais...

**Participante J:** mais calma.

**Sílvia:** antes e depois das práticas?

**Participante J:** sim, sim sim.



**Sílvia:** e mesmo quando sai das práticas de meditação, sente que o seu dia é igual aos outros ou é diferente?

**Participante J:** mais calma... enfrento todas as realidades com mais calma.

**Sílvia:** ok. Num problema de stress como é que reage?

**Participante J:** reajo mais calma.

**Sílvia:** tem praticado meditação em casa?

**Participante J:** tenho.

**Sílvia:** sente diferenças que é em casa que é aqui? É diferente?

**Participante J:** ah sim, sim claro, evidente que sim.

**Sílvia:** porque é que é diferente?

**Participante J:** ah porque... também não sei se tem, tem diferença do ambiente, se a vossa casa é mais (...) propensa, eh não sei provavelmente também.

**Sílvia:** vai continuar a praticar meditação?

**Participante J:** sim claro que sim. Se na.. se não deixar de haver, vou.

**Sílvia:** vai aconselhar outras pessoas a praticar meditação?

**Participante J:** ainda hoje aconselhei duas miúdas.

**Sílvia:** porquê?

**Participante J:** porque pra mim foi muito benéfico, que eu era bastan..., quer dizer, era e sou, porque isto o meu temperamento eu nasci, quer dizer não nasci, fui o... porque o meu serviço sempre era, não era para fazer pra hoje, era pra fazer para ontem. Portanto eu fui-me construindo assim. E tudo que eu faço é muito muito acelerado, e ainda hoje sou. Já portanto nesta idade é tudo na base de fazer muito muito depressa ... e eu acho, mas as vezes acho, mas isto já é tempo de eu abrandar, mas pronto, isto esta na gene, eh... na géneses e... e eu só consigo estar assim adormecida no ralentim ... aqui.

**Sílvia:** então ajuda?

**Participante J:** exatamente. Não sei se aos outros ajuda, a mim ajuda-me.

**Sílvia:** descreva-me o que é que sente quando medita?

**Participante J:** não sinto nada, completamente nada. Sinto-me tranquila, em paz, serena.

**Sílvia:** acha que a meditação seria importante para esta sociedade?

**Participante J:** se, se ela quisesse aderir, sim.

**Sílvia:** porquê?

**Participante J:** porque talvez se torna-se menos agitada. Porque há... a sociedade de hoje tem vários problemas, eh... pois ehhh... tem vários problemas de trabalho, de ... não trabalho. E se calhar também levaria a encarar... encara-los, ou ou ter outras alternativas ou... porque muitas vezes as pessoas também num... fecha-se

uma porta e as pessoas não sabem abrir outra janela, penso eu, não si. E muitas pessoas ... às vezes dedicam-se à bebida, outras dedicam-se a outras coisas. Isto é o que eu penso.

**Sílvia:** sim, claro.

**Participante J:** e se calhar as pessoas se tivessem uma maneira mais tranquila de ver a vida e se calhar procurariam outras alternativas. Não têm trabalho, ou por outras, não encontram emprego, mas se calhar arranjariam um trabalho. Faziam qualquer coisa que se lhes apare... que se lhes deparasse na vida.

**Sílvia:** e acha que a meditação iria contribuir para que a pessoa tivesse...

**Participante J:** eu penso que sim.

**Sílvia:** um ponto de vista diferente?

**Participante J:** um ponto de vista diferente. Não sei se sou eu já do meu, do meu alto da minha idade, que tenho diferente, que também penso isso, mas penso que quando não se tem um cão caça-se com gato. Porque eu também na altura, não sei se posso dizer?

**Sílvia:** sim sim sim sim

**Participante J:** na altura que eu arranjei trabalho também tive muita dificuldade e eu na altura não fui logo para aquilo que eu queria, mas fui para aquilo que arranjei pra chegar lá. Eu penso que nos não podemos pensar, que toda a gente está onde quer. Estão onde se pode e depois lá se chegará.

**Sílvia:** porque é que acha que a meditação ajudava nessa mudança de consciência, digamos assim?

**Participante J:** porque eu acho que a sociedade de hoje, os miúdos já foram criados em, com tudo a que têm direito, e se calhar. E não e não vêm dificuldades em nada, e quando alguma coisa lhes falta... mais ... ai meu deus. Não penso que as pessoas não devam ter, mas perante a primeira dificuldade as pessoas pensam que o mundo lhes cai. Não são capazes de ... de pensar isto falhou, mas eu tenho de ir para outra coisa, ou terei que virar-me para outra coisa, penso eu. (13:53....14:21)

**Sílvia:** então teríamos uma sociedade mais calma, digamos assim?

**Participante J:** exatamente, sim sim sim.

**Sílvia:** obrigado Marieta.

**Participante J:** obrigado eu





## **Anexo 76 – Transcrição da Entrevista Semiestruturada Participante K**

**Sílvia:** Antes de mais boa noite, obrigado por me ter ajudado neste estudo

**Participante K:** espero ter ajudado

**Sílvia:** como é que foi para si participar neste estudo?

**Participante K:** foi uma coisa nova para mim, porque eu nunca perdi tempo pra estes tratamentos. E além do que eu senti e gozei destes momentos que me deram muita, muito prazer. Prazer e do que eu conheci com estes tratamentos. Foi mesmo uma coisa, para mim foi nova. E gostei imenso. É muito melhor que os comprimidos, essas coisas que a gente poe para intoxicação, porque ficamos intoxicados, pelo menos eu. E eu neste bocadinho, eu fico liberta de tudo. Mas eu estou a dizer o que é mesmo verdade. Eu com este tratamentos, faz-me, fico livre, liberto-me de tudo que eu tenho que me faz stress, que me prejudica muito, porque eu sou, ando sempre, não converso muito e aquelas coisas ficam-me sempre a trabalhar na cabeça. E estes, faz muito bem. Porque eu, parece que fico liberta de tudo que lá tenho, que eu vou lá pondo, que arrumo ali naquele sítio todo o dia, liberto-me destas coisas todas.

**Sílvia:** Acha, que era importante praticar diariamente uma técnica de meditação?

**Participante K:** eu acho, conforme a pessoa também.

**Sílvia:** mas para si?

**Participante K:** para mim é o ideal, mas eu num vou poder fazer isso porque eu...

**Sílvia:** eu estou-lhe a perguntar, se pudesse?

**Participante K:** se pudesse eu fazia-o. Se pudesse. Se tivesse lá perto de mim, eu tirava este tempo para fazer isto.

**Sílvia:** diga-me uma coisa. Antes de começar e agora no final qual é a diferença que sente na sua vida? Sente diferenças?

**Participante K:** sinto diferenças, sinto a diferença que aquelas coisas que me afligem, que estão ali paradas sempre a bater a bater, que desaparecem. Eu até me dá para cantar muitas vezes em casa, até me dá para achar graça a tudo, dá-me para ir fazer uma caminhada, até mesmo por minha casa (...). Dá-me vontade de fazer, de trabalhar, dá-me vontade de fazer muitas coisas que me fazem bem à saúde. E muita gente admira-se, dizem: ai tas muito bem. E eu assim, pois estou. Estou bem porque tenho coisas que me ajudam. (...) eu procuro coisas que me fazem bem.

**Sílvia:** falou ao bocado em prazer. É importante fazermos coisas que nos dão prazer?

**Participante K:** que nos dão prazer.

**Sílvia:** porquê?

**Participante K:** porque a gente, muitas vezes passa um dia com chatices, com, até a chorar (...) e é bom a gente termos qualquer coisa que nos dê prazer, que nos faça tirar as tristezas do coração, as nossas mágoas, (...) tudo que é mau que nos faz doença, porque isso faz-nos doença. As tristezas fazem-nos doenças e nós com os prazeres da vida. A gente sem ri a uma festa, sem ir procurar as coisas que nos fazem bem, sentir prazer. (...) qualquer coisinha que me dá prazer, dá-me satisfação, dá-me aquela alegria de me sentir ainda alguém.

**Sílvia:** As sessões foram todas iguais?

**Participante K:** estas?

**Sílvia:** fizemos seis sessões, foram todas iguais ou houve alguma diferença?

**Participante K:** não, houve aquelas que não tiveram os sons, não senti prazer nenhum (risos) não, não. Num dava não. Não tinha sentido a gente estávamos ali caladinhos, vinham as ideias às vezes até de pensamentos (risos) que não tinham sentido nenhum. Pra pessoa estava ali parada, pelo menos eu, dava-me vontade de rir (risos). E com estes somzinhos não, a gente está ali a relaxar, a gente está com aquele sentido de ouvir. E aqueles sininhos últimos até me fizeram o coração ficar alegre. Até sentia as pulsações mais fortes, eu assim, está-me apetecer saltar. Mas eu gosto muito, e a mim fazem-me muito bem estas coisas.

**Sílvia:** pratica em casa meditação?

**Participante K:** não. Quando era mais nova ao domingo parava, não queria trabalhar todo o dia.

**Sílvia:** e gostava de continuar a praticar meditação?

**Participante K:** gostava muito.

**Sílvia:** porquê?

**Participante K:** porque é como lhe digo, dá-me, sinto prazer neste bocadinho de relaxamento que eu tenho, uma coisa que eu durante o dia não o tenho. Porque eu nem depois do almoço (...) paro...

**Sílvia:** era importante ter um professor?

**Participante K:** é, sim senhor. É importante.

**Sílvia:** porquê?

**Participante K:** porque nos diz como é que nós no devemos comportar. Porque ele está a falar e nós estamos com sentido a ouvir o que diz. Porque temos mais, (...) mais prontas a fazer, a fazer o que devemos fazer.

**Sílvia:** com mais atenção.

**Participante K:** com mais atenção.

**Sílvia:** diga-me o que é que é para si meditar?

**Participante K:** meditar, para mim, é como se eu tivesse alguém dizer-me o que eu devo fazer e ajudar-me na minha vida. Ou na minha vida, ou em qualquer aflição



que eu tenha, ou em qualquer problema que eu tenha. Eu se parar e deixar falar os sentidos e estar com atenção eu muitas vezes resolvo os meus problemas e a minha vida vai melhor. Agora se me ponho a chorar, se me ponho a falar, e a dizer coisas que até nem se devem dizer isso então é que é uma morte. Cada vez fico pior.

**Sílvia:** gostou?

**Participante K:** imenso.

**Sílvia:** e aconselhava?

**Participante K:** aconselho toda a gente.

**Sílvia:** porquê?

**Participante K:** porque muitas vezes as pessoas não sabem o que é que adem fazer para melhorar. E eu gosto de dar um conselho bom, gosto de dar.

**Sílvia:** e acha que nesta sociedade de hoje em dia, lhes fazia bem meditar?

**Participante K:** ai se fazia.

**Sílvia:** porquê?

**Participante K:** ai se fazia. Porque agora a vida, o mundo está todo de uma maneira revoltado, nem sabem o que é que adem fazer, esta mocidade não sabe como é que se ade entreter, não tem nada que os ajude, e isso faz-me mal à cabeça.

**Sílvia:** e acha que a meditação ia ajudar?

**Participante K:** acho.

**Sílvia:** aonde, como é que os ajudava.

**Participante K:** o que faz a nós também fazia a eles. Eles paravam e se lhe mostrassem os caminhos que deviam seguir, pra bem deles, eu acho, que eles iam por ali. E que deixavam certos caminhos que lhes vão só dar juízo e muitas vezes que até é mau para toda a vida deles.

**Sílvia:** como se a meditação ajudasse a clarear a mente e ver o caminho que haveriam de seguir.

**Participante K:** sim senhor.

**Sílvia:** muito obrigado.





## Bibliografia

26. *Os Benefícios da Meditação: melhora na qualidade de vida, no controle de stress e no alcance de metas.* **ASSIS, Denise.** 15º, Paraná : Revista Travessias, 2012 , Vol. 6 Nº 2. ISSN 1982-5935 .
32. **ANGELOTTI, Gildo.** *Teoria cognitivo-comportamental dos transtornos da ansiedade.* São Paulo : Casa do Psicólogo, 2007. ISBN 9788573965254.
9. **BAYNES, Jonh W. & DOMINICZAK, Marek H.** *Bioquímica Médica .* Rio de Janeiro : Elsevier , 2015. ISBN 9788535279030.
22. **BENENZON, Rolando.** *Teoria da Musicoterapia: contrinuição ao conhecimento do contexto não-verbal.* São Paulo : Summus, 1988. ISBN 8532303404.
23. **BRUSCIA, Kenneth O.** *Musicoterapia: métodos e práticas.* México : Pax México, 2007. ISBN 968860481X.
14. **CARDOSO, Roberto.** *Medicina e Meditação: um médico ensina a meditar.* São Paulo : MG Editores , 2015 . ISBN 9788572550659.
30. **COSTANZO, Linda.** [Em linha]. *Google Books.* [Online] Elsevier Editora, 28 de 08 de 2014. [Citação: 25 de 03 de 2016.]  
[https://books.google.pt/books?id=ls6GBAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=fisiologia+costanzo&hl=pt-PT&sa=X&ved=0ahUKewibroW-9pvMAhVD2BoKHVqXD\\_YQ6AEIHzAA#v=](https://books.google.pt/books?id=ls6GBAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=fisiologia+costanzo&hl=pt-PT&sa=X&ved=0ahUKewibroW-9pvMAhVD2BoKHVqXD_YQ6AEIHzAA#v=). ISBN 9788535278965.
1. **CURY, Augusto.** *Ansiedade: como enfrentar o mal do século.* Lisboa : Pregaminho, 2015. ISBN 9789896872656.
15. **DAVICH, Vitor N.** *O melhor guia para a meditação.* São Paulo : Pensamento, n.d. ISBN 9788531512636.
34. **DEMO, Pedro.** *Avaliação qualitativa.* São Paulo : Autores Associados, 2008. ISBN 9788585701024.
2. **DISPENZA, Joe.** *Como criar um novo eu: descubra o método quântico para controlar a sua mente e mudar a sua vida.* Alfragide : Lua de papel, 2012. ISBN 9789892324678.
24. **FARIAS, Miguel & Catherine WIKHOLM.** *Como a meditação pode (ou não) mudar a sua vida – uma viagem científica ao universo espiritual.* Alfragide : Lua de Papel , 2015. ISBN 9789892333533.
16. **FERREIRA, Fábio.** *Meditação e gnose: como desenvolver tranquilidade e sabedoria.* Curitiba, PR : Edisaw, 2012 . ISBN 9788562455179.
3. **GASPAR, Vasco.** *Aqui e agora: mindfulness.* Lisboa : Matéria Prima, 2015. ISBN 9789897690297.
4. **GOLEMAN, Daniel.** *A arte da meditação: um guia para a meditação.* Rio de Janeiro : Sextante, 1999. ISBN 8586796182.
5. **GONZALEZ, Mathias.** *Como prevenir o stress e as doenças do coração.* Rio de Janeiro : Clube dos Autores, 2011.

31. **HART, William.** *Meditação Vipassana: a arte de viver segundo s.n. Goenka.* USA : Pariyatti, 2012 . ISBN 9781928706380 .
37. **INGRID, Ortelbach.** *Massagem de som segundo Peter Hess: um caminho para fortalecer a saúde.* Lisboa : Edições Mahatma, 2015. ISBN 9789898522726.
18. **JOHNSON, Willard.** *Do Xamanismo à Ciência: Uma História da Meditação.* São Paulo : Editora Cultrix, 1982. ISBN 9780807013052.
10. **LIPP, Marilda Emmanuel Novaes,.** *Stress e o turbilhão da raiva.* São Paulo : Casa do psicólogo, 2005,. ISBN 8573963867.33. *Da literatura sobre som.*  
**MARCONI, Elisa.** São Paulo : COMMUNICARE, 2008, Vols. 8, nº 2 . ISSN 1676-3475.
6. **MCCLELLAM, Randall.** *O poder terapêutico da música.* São Paulo : Siciliano, 1994. ISBN 8526706756.
35. **OLIVEIRA, Elizabeth Real de & FERREIRA, Pedro.** *Metodos de Investigação -Da Interrogação à Descoberta Científica .* Porto : Vida Económica, 2014. ISBN 9789897680533.
28. **OSHO.** *O Livro Orange: meditações de Osho.* São Paulo : Cultrix, 2004. ISBN 8531602351.
29. **PAZIAN, Humberto.** *Meditação: um caminho para a felicidade.* São Paulo : Petit, 2006.
13. **PINHEIRO, Juliano.** *Manual de psicoterapia: guia de regressão a vidas passadas e hipnose.* Lisboa : Clube de Autores, 2010 .25.
38. **RANKIN, Lissa.** *A Cura Pela Mente: provas científicas do triunfo da mente sobre a medicina.* Braga : Nascente, 2014. ISBN 9789896682811.
25. **RICARD, Matthieu.** *A arte da meditação: porquê medita? Sobre o quê? Como?* Lisboa : Editorial Presença, 2015 . ISBN 9789722344524.
11. **ROTHFELD, Glenn S. & LEVERTE, Suzanne.** *Medicina Natural para doenças do coração: os melhores métodos alternativos para prevenção e tratamento.* São Paulo : Editora Cultrix, 1999. ISBN 8531600774.17. **SATINOSKY, Susana.** *Musicoterapia Clínica.* Buenos Aires : Galerna , 2006 . ISBN 9505564899.
27. **RUUD, Even.** *Caminho da musicoterapia.* São Pualo : Summus, 1990. ISBN 9788532300546.
19. **RUUD, Even.** *Música e Saúde.* São Paulo : Summus Editorial, 1991. ISBN 853230588.
7. **SIMÓN, Vicente.** *O poder da meditação mindfulness: técnicas inspiradoras para alcançar a paz interior.* Amadora : Nascente, 2014. ISBN 9789896682477.
8. **SUTTON, Sara.** *Relaxe e faça o stress trabalhar por si.* Lisboa : Europa América , 2008. ISBN 9789721058743.
20. **TRINDADE, Delci Jardim da.** *Práticas para a meditação livre.* Petrópolis, RS : Editora do Autor , 2013. ISBN 9788590659020.
21. **VIEIRA, Waldo.** *Projeciologia: panorama das experiências fora do corpo humano.* Foz do Iguaçu : Associação Internacional Editares, 2008. ISBN 8598966150.



36. **VILLALBA, Dokushô.** *O que é o Zen? - introdução prática à meditação zen.* Porto : Através Editoras, 2015. ISBN 9788487305801.

12. **WILLIAMSON, Marine.** *A lei da compreensão divina: pensamentos poderosos para você alcançar todos os desejos.* Rio de Janeiro : Agir, 2013. ISBN 9788522015696.